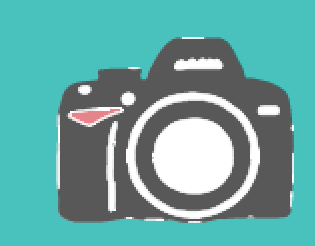
デジタル一眼レフカメラと
写真の教科書
伝わる写真の撮り方編





跟我学摄影

[日]中井精也 · 著
英普丽斯摄影 · 主编
Nikon College · 审校

传递情感的摄影技法

首次公开 照片想象力培养表！

马上拍出体现
“镜头感”和“品味感”的照片！
跟我学摄影系列第3本

了解专业摄影师的想法
附赠视频教学DVD





清华大学出版社



传递情感的摄影技法

[日]中井精也・著　英普丽斯摄影・主编

清華大學出版社
北京

内 容 简 介

这是一本堪称世界上最容易理解的数码单反摄影教科书，经由日本 Nikon College（尼康学院）审校。本书由日本家喻 户晓的摄影家中井精也编写，并伴有 109 分钟的实景案例视频教学，传授读者如何拍出能够传递情感情绪的好照片，其中包 括告诉诉你什么是有效传递信息的照片，想象力对摄影拍摄的重要性以及如何去培养摄影想象力，传授磨练镜头感、传递情感照片的构图以及决定照片韵味的“光”与“曝光”的技巧，以及提升照片质量的方法。

图书在版编目（CIP）数据

跟我学摄影.传递情感的摄影技法/（日）中井精也著；英普丽斯摄影主编. --北京：清华大学出版社，2016
ISBN 978-7-302-41924-2

Ⅰ. ①跟… Ⅱ. ①中… ②英… Ⅲ. ①摄影技术 Ⅳ. ①J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 262502 号

责任编辑： 王　琳
封面设计： 钟　达
责任校对： 王荣静
责任印制： 杨　艳
出版发行： 清华大学出版社
网　　址： http://www.tup.com.cn，　http://www.wqbook.com
地　　址： 北京清华大学学研大厦 A 座　　**邮　　编：** 100084
社 总 机： 010-62770175　　**邮　　购：** 010-62786544
投稿与读者服务： 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质量反馈： 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
印 装 者： 小森印刷（北京）有限公司
经　　销： 全国新华书店
开　　本： 182mm×210mm　　**印　张：** 6　　**字　数：** 240 千字
（附光盘 1 张）
版　　次： 2016 年 1 月第 1 版　　**印　次：** 2016 年 1 月第 1 次印刷
定　　价： 49.80 元

产品编号：064294-01

如果世界上只剩一个人的话，谁还拍什么照片

最近我一直在思考“人为什么要拍照片？”
后来终于找到了答案。
那就是“想要展示给某人看”。

请大家也回想一下自己拍摄时的心情。
“想要让老家的爷爷奶奶看看孩子纯真的笑脸。”
“好想让心爱的人看看这漂亮的花。”
“想通过网络告诉大家自己发现了这么漂亮的景色！”
“把自己拍摄的精彩作品拿去参加影赛。”
的确如此，这些是最容易想到的“某人”。
此外，
“通过报纸和电视将战争的残酷公之于世。”
“将菜肴拍出美味感觉，作为菜单供顾客翻阅。”
“想告诉未来的新员工，这家公司曾制造过这样的产品。”
也就是说，不论是报道照片、商业照片，还是记录照片，
都下意识地预想了要展示的对象。

为了向某人展示某种东西而拍摄照片
如果世界只剩下自己一个人，我觉得我就不会拍什么照片了。
正因为有了想要展示的对象，有了想要通过照片去感动的某人，
大家才乐此不疲地释放快门。
这本书将告诉大家怎样拍出传递情感的好照片的方法。

中井精也



CONTENTS 目录

看DVD确认！

结合DVD来看吧！

本书附有DVD。目录及正文中带光盘图标的页，在DVD中有作者中井精也亲自示范与讲解的视频。请结合本书观看DVD，培养照片想象力。这本书的DVD影像是在小凑铁路与都营电车荒川线实拍的。

DVD目录





第3章 培养镜头感的方法 37



第4章 拍出感人的照片，构图之精髓 53

第5章 决定照片韵味的“光线”和“曝光” 71



CONTENTS 目录



第6章 表达想法的色彩、强弱感与对焦 93

第7章 拍出好照片的秘密其实藏在拍摄后 113



关于前两册

复习前两册内容
第一册中
第〇页～第〇页

本书提到的相机功能的具体操作和中井精也原创“绝招”在前两册书中有详细介绍。相关内容的页面标注了参照页码，请结合本书查看。



◀第一册
《跟我学摄影：5小时轻松入门》



◀第二册
《跟我学摄影：6小时实践怎样拍》

本书示例照片的拍摄数据解读方法为：镜头名／焦距※／拍摄模式（光圈值、快门速度）／ISO感光度／曝光补偿※／白平衡※／优化校准※
※根据所需记录。



第 1 章



何谓
感人的照片

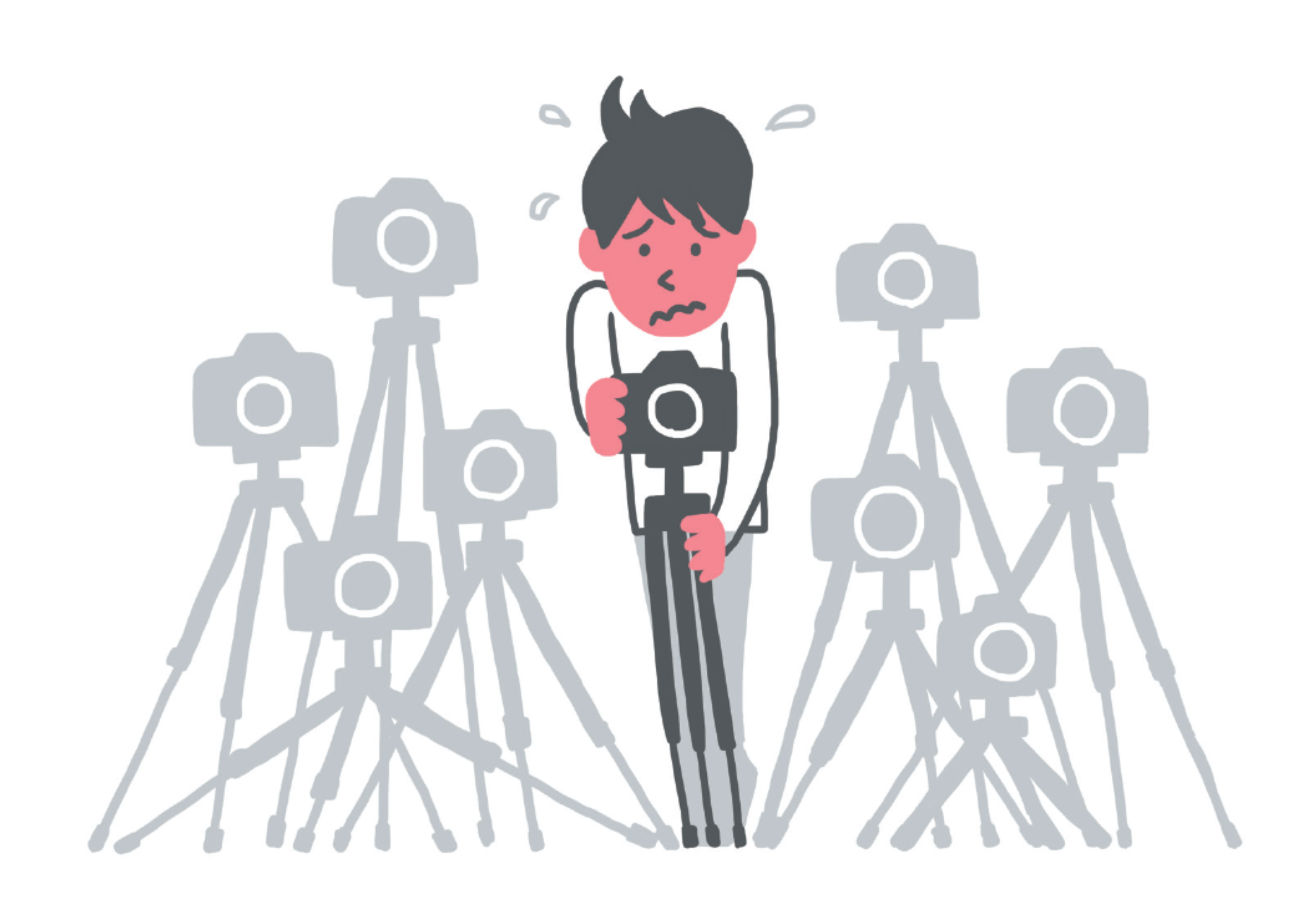
照片并不只是原样记录所见景物

写这本书前，我重新审视自己以前拍的作品。
我发现我的照片和实际所见景色不同。
我拍的很多照片在色彩、饱和度和对比度上都与实际所见的景色不尽相同。

比如这幅秋田新干线的照片。
我想通过这幅照片传达铁路的“旅途风情”。
细说的话，就是想要呈现在这严寒的冬季，用温暖车厢让旅客享受旅途的安心感。
结合窗户上映射出的雪烟之美，以及秋田冬夜之美，
展现出旅途风情。
因此我通过多种设置和技巧，**将眼前的风景变成了“自己的世界”**。
如果只是原样记录这些风景，
就会拍成黑暗世界里只有新干线发出的光，拉出光轨，横穿画面的照片。
那样的照片不能传达我的想法。
因此我通过白平衡设置，将无色的夜空拍成了蓝色，
利用闪光定格风雪，以 1/4 秒的低速快门追随拍摄新干线。
将风景变成了自己的世界。

相机是原样记录眼前所见景物的机器。
但我认为照片不应只是还原所见景物。
为所见景物加上自己的想法和创意，就能通过照片表现“自己的世界”，
这样我理解的“感人的照片”就完成了。
也许正因为“想传达”的愿望强烈，
才能拍出与众不同的照片。

你是不是
浪费症候群？



那么，为了将自己的想法和意图变成“感人的照片”表现出来，
该怎么做？
需要在到达拍摄地时，面对被摄体时，
意识到“想要表达什么”。
或许看似很简单，但实际做到这一点却出乎意料地困难。
为什么这么说，因为拍摄照片和表达想法在意识上并不是联系在一起的。
在摄影课堂上经常会被问“老师，这里怎么拍？”
打个比方，这就好像是，
坐在餐厅的座位上对服务员说：“请问，我想吃点什么？”
想要通过风景表达什么，只有拍摄者自己知道。
正因如此，我个人对“想表达什么”的判断标准是，
“自己觉得不错的”就等于“想要表达的”。

虽然道理谁都明白，
但实际拍摄中很多时候并没有严格遵循此标准。
比如在著名拍摄地，很多人都在拍照，
且如果是樱花盛放时节，拍摄空间有限，
可能就会想，“不管怎么说，先拍几幅和大家一样的”“先拍几幅常规的再说”。
人们忙于在拥挤中寻找安置三脚架而无暇精心构图。
又不是为了工作而拍，“拍了再说”这种观念实在有悖常理。
这样拍出的照片就像在流动特卖车上争抢着买衣服一样，
虽然也没什么不好却不是自己喜欢的。
实际上，连自己也不知道这是不是自己想拍的照片，想要展示的风景。
我将这种行为称作“浪费症候群”。
这种病症在拍摄越罕见的风景时就越容易发作，我自己也是深有体会（笑）。
越是这样的场景，越应该冷静判断自己真正想拍的到底是什么，这一点非常重要。

我就说嘛，感人的照片，很难拍吧？

另外一点重要的是不光要有想表达的愿望，还要考虑能否传达。
下面是在摄影课堂上点评一幅风光照片时的情景。
“好广阔的风景啊，远处的山脉也拍得不错”，我这样评价道。
但学生却说：
“老师，但我想展示的是照片中间瀑布汹涌的水流……”
也就是说学生想要表现的主体我并没有感受到。

当然，拍摄者拍的是自己想要展示的东西。
不管是多小、多不起眼，拍摄者自己都清楚拍了什么。
但观者能否明白就是另外一回事了。
不管谁看了都能明白照片的主体，这是拍出“感人的照片”的第一步。

照片和书信一样。
前面提到的那位学生，如果将瀑布的样子写到信里，
大概会这样写，
“现在，我来到了某瀑布。因为昨天下过雨，瀑布水流汹涌地奔腾着，令人感动。”
也就是说在没有图像的信中，不加以说明就无法表达意思，
要想象着读信者的反应来写。
不仅要意识到“想表达的”，**还要考虑对方看到时能否明白**，
拍摄照片时也要像写信时想象读信者的反应那样，因此准确表现很重要。
从这个层面讲，专业摄影师更擅长拍摄感人的照片。
因为专业摄影师在拍摄时必须时刻想着：
“这幅照片是拍什么，给谁看，传达什么信息。”
经常听到人们发出这样的感叹，“专业摄影师拍的照片果然与众不同”。
原因当然包括他们有熟练的拍摄技巧，
但更关键的是，他们传达信息的方法和对能否正确表达的判断力都很出色。

照片和书信一样，无法传达信息则无意义





考虑清楚“拍什么？怎么拍？”照片质量就能大幅提升

拍摄感人的照片时需要想清楚“拍什么？怎么拍？”
“拍什么”指的是照片主体，也就是通过某种方式突出想要表现的被摄体，
以吸引观者注意到照片的主角。
有人会想当然地认为，
只要面对被摄体释放快门，即使不考虑主体的问题，主体也一目了然。
如前文所述，有时即使自己知道照片的主体是什么，却无法准确传达给他人。
不光自己要明确主体，还要能向观者准确传达主体是什么，
建议大家以此为标准客观地检查一下自己拍的照片。

“怎么拍”确定主体展示怎样的效果，
决定着照片的韵味。
简单来说，如果主体是花，首先想着“把花拍得可爱”。
也许有人会质疑，这么笼统就可以了吗？
以前都是盲目地将镜头对准花朵的人，只要想着“拍得可爱些”，
就会开始考虑“怎样才能拍得可爱些？”
实际上这些小变化正是提高拍摄水平的第一步。

由此看来，**漫无目的拍摄的行为会妨碍拍摄水平的提高**。
如果觉得自己拍的照片不同于专业摄影师或影赛入围的作品，没什么过人之处，
或许最大的原因就是总在漫无目的地拍摄。
通过思考“要把花拍得漂亮该怎么做”，
就能大大改变照片质量，提高拍摄水平。

向前一步

还拿前面的例子说，首先从想着“把花拍得可爱”开始，
意识到这点就不会漫无目的地拍摄了，
接着就会考虑为了把花拍得可爱该怎么做，逐渐想得更多。

这样一来，以前只意识到“花朵”这一个被摄体，
现在却会开始注意花瓣，雌蕊的形状和颜色等更细微的部分。
主体从花朵变为雌蕊，更加细小，
“通过仅对雌蕊部分对焦，虚化背景可以拍得可爱。”
像这样，就能更详细地考虑“拍什么？怎么拍？”
不再漫无目的地拍摄，通过明确主体，
可以找到真正的主体。

也就是说为了让“拍什么”更加明确，
“向前一步”更靠近被摄体非常重要。
通过看清被摄体，不但缩短了相机和被摄体之间的物理距离，
而且有助于进一步发现被摄体的魅力，更深入地观察。
这当然不是男洗手间的宣传标语，
但为了明确主体，“向前一步”非常关键。




ワンマン
普通
526

拿起相机前，胜负已定

人们在看到好照片时，常常会想，
“遇到这么棒的景色，谁都能拍出好照片吧。”
这么说也没错，如果能遇到好的景色，拍出好作品的概率会大大提升。

然而真正困难的，不仅是在那样的场景下拍出好照片，
还有拍摄者能否处于那样的场景中。
当然偶尔会遇到绝佳景色，
但很多拍出好作品的人会预测可能邂逅绝佳场景的时间和地点，
擅长找到拍出好作品的办法。

刚开始拍摄铁路时，我也不怎么制订计划，见到什么就拍什么。
旅途中看到夕阳的光辉，
也曾像其他人一样感叹：“啊，在这样的场景下拍火车应该很漂亮。”
实际拍摄前先在地图上预测太阳的位置，
提前掌握火车通过的时刻与夕阳的位置，这样自己就也能置身于绝佳场景中了。
先拟定想拍的场景，再选择此场景可能出现的时间和地点，
这样一来就会大大提升拍出好作品的概率。
此外，没带相机却邂逅美景，或在他人作品中看到好的场景时，
可以先记下来，以便之后自己去拍。
实际上这些信息对于拍摄者来说才是宝贵的财产。
从这个角度来讲，按下快门释放按钮前，已经决定了胜负。

为传达，做减法

我的代表作“缓铁”绝不是质量上有“缓”的铁路照片（笑），
而是以铁路“和缓氛围”和“轻松气氛”为主题的作品。
进一步说的话，就是将大家内心深处和记忆中的地方铁路，
以近现代的时代背景呈现出来。
拍摄这系列照片时我特别注意的是对具体信息“做减法”。

比如右下这幅名为“小凑铁路秋景”的照片，火车被拍得较大。
但如果大胆将车辆拍小，就成了“某地方铁路的秋景”。
也就是说，通过有意把火车这样具体的信息拍小，
对现实性做减法，可以**将观者引入想象的世界**。
从这个角度讲，把握“被摄体的强度”很关键。
比如火车车头是很有冲击力的被摄体，
观者视线会不由自主地首先被车头吸引过去。
因此为了弱化这种冲击力，
需要将火车拍小或只拍一半，对其信息做减法。

在本章一开始就说过，
和书信为传达信息而写一样，
照片也是为了向看的人传达信息而拍的。
但有时大胆舍弃某些内容，
也可以起到传达的作用。
不管怎么表现，重要的是，
能否按自己的意图掌控效果。






天友会
ヒチヤ
天友会

抖动和脱焦的照片中藏着被忽略的佳作

判断一幅照片成功与否的标准因人而异。
有人认为产生手抖动或轻微脱焦的照片就算废了，会将其丢弃。
但我不赞同这种做法。
对我来讲，判断照片成功与否的标准是，是否传达了自己的想法和意图。

不管构图多么精细，曝光如何准确，如果无法表达我的心情，也是失败的作品。
相反，即使照片出现抖动，或脱焦，
只要表达了我的世界观，它就是成功的作品。

左页是在路口拍摄的小猫，拍摄走过来的小猫时完全是盲拍。
画面整个脱焦了。对别人来说，这或许是一幅拍摄失败而应该删掉的照片。
但我觉得脱焦的小猫剪影效果很特别，且颇具现场感，因此算是我得意的作品。
右下这幅奔驰的蒸汽火车照片，是使用超低速快门变焦追随拍摄的。
这幅也是抖动严重的脱焦照片，但却表现出了奇幻感觉。

虽说是产生了抖动或脱焦的照片，
但全部舍弃就太可惜了！
或许，自己没有注意到的佳作
就隐藏其中。



拥有照片想象力
就能看清目标

拍出感人的照片的关键在于你意识到“拍什么？怎么拍？”后，
事先想象一下要拍什么样的照片，再释放快门。我将其命名为“照片想象力”。
具备这种照片想象力的话，观察被摄体的角度会大大改变。
逐渐会发现以前漠不关心的被摄体也成了照片的主角。

照片想象力最大的优点就是可以使目标明确。
持机仓促拍摄的话，不知道该用什么功能和怎么调整好，
在不停地胡乱组合中容易变得不知所措。
发挥照片想象力事先决定照片的效果，可以及时把握住作品必要的条理，
也就是需要选择的功能和进行的调整，从而大幅减少失败和无用功。

具备照片想象力需要有**“镜头感”和“品味感”**。
“镜头感”就是即使不实际更换镜头，也能通过想象镜头的视角预判构图。
“品味感”就是要以何种亮度、色彩及调子构图，
也就是想象要拍出什么韵味的照片。
希望大家通过阅读本书，
能够具备活用“镜头感”和“品味感”的照片想象力。

为影赛等评选照片时，我会特别注意拍摄者，

“是否享受摄影”“是否有感而拍”。

即便不那么完美，拍摄者有感而拍的照片也感染力十足。

相反，对于摄影水平越高的人，

我越容易产生“他们真是想拍这个吗”的疑问。

请大家务必寻找“真正想拍的东西”。

希望能怀着雀跃的期待心情邂逅绝佳的被摄体。

这样才能使摄影生活、

甚至人生，都更加丰富多彩。



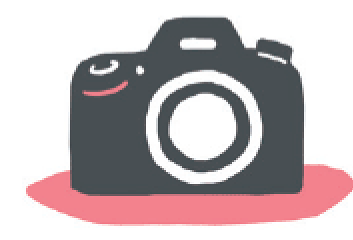
第 2 章



培养照片想象力，提高拍摄现场的应对能力

通过反复分析
别人的照片，
可以提升自己的照片想象力





照片想象力是指在拍摄前构思要拍什么样的照片的能力，具备了这种能力，会使摄影乐趣大增，拍摄水平也会大大提升。但想象照片效果这件事，肯定很多人觉得一下子很难做到。本章就分两部分来介绍培养照片想象力的窍门。

首先，要认真分析别人拍的照片，大致了解拍摄套路。通过研究符合自己口味的照片，摸索出拍出此类效果的套路。接下来，一个个分析其中与实拍相关的拍摄功能，找出具体功能的设置方法。这些都只是欣赏照片过程中的训练，上下班途中或零食时间都可以趁机锻炼摄影水平。

我自己也是依靠照片想象力，确定作品意图，再基于此决定镜头和照片的“韵味”。但实际上这些并不是逐个依次考虑，而是在看到被摄体的瞬间确定。本章的后半部分还会分析我进行拍摄创作时的步骤。



培养照片想象力的第一步“直觉观察”

实拍固然重要，但细细品味别人的作品也很关键。作为简单的培养照片想象力的方法，这里先来讲讲可以将照片特征和个人感想有机结合起来的“直觉观察”。这是一种非常简单直观的方法，建议大家一定尝试。

[特征]
- 蓝色
- 昏暗

[感想]

冷酷、锐利

首先，准备好照片和笔记本。在笔记本上，写下自己看到这幅照片时的感想。左页照片给人的感觉是冷酷、锐利。接下来在笔记本上写下照片的特征，比如昏暗、蓝色等。将二者结合起来，便找到了套路，即拍出“蓝色、昏暗”就会得到“冷酷且锐利”的照片。刚开始摄影时建议大家反复进行这样的训练，争取找到更多的套路。

不用想得太复杂，写下直观感受即可！



[特征]

- 明快
- 淡粉色

[感想]

舒缓、柔和



提升照片想象力的“照片想象力培养表”

“直觉观察”就是凭感觉把握对照片的感想和照片的特征，将二者结合起来就构成了照片想象力。下面来看一下更加细致确认照片的方法。

通过 7 大要点分析照片

虽说要细致地确认照片，但想必很多人并不知道实际该着眼于照片的何处。因此我们制作了帮助你了解照片看点，提升照片想象力的“照片想象力培养表”。此表共分 7 大要点，着眼于不同项目来分析作品。利用这个表来看照片的话，会让你意识到自己以前看照片时是多么漫不经心。通过了解现场情况和拍摄者的苦心付出，能够更加真实地换位思考自己的拍摄。

克服弱点的捷径

凭感觉走的“直觉观察”，仅包括感想和自己能注意到的大致特征这两大要素，因此可以很快地轻松找到拍摄套路。但实际上，这个“照片想象力培养表”需要确认的项目较多，无法直接应用于自己的拍摄中。可以将其看成用于克服弱点的表格。比如，如果觉得自己不擅长构图，就重点确认构图情况，这样一来可以逐渐克服一些自己不擅长的环节。

下一页将介绍各项目的确认方法，但这仅仅是一个参考标准。比如，为了更容易判断，“光线”仅着眼于明暗差，如果能进一步分析逆光和顺光等详细光线条件的话，就可以理解“在此光线下可以拍出这样的照片”的关联性，培养自己的照片想象力。

照片想象力培养表

光线	有明暗差　无明暗差	强弱感	有　无
镜头	远摄　广角　其他	焦点	主体合焦 主体未合焦
构图	主体是（　　　） 陪体是（　　　）	曝光	明亮　昏暗
颜色	红色系　蓝色系		



□ 光线

表格里的“光线”不是指顺光或逆光等光线状态，而是着眼于明暗差。何处受光（高光），何处为阴影（暗部），照片是以哪部分为标准进行曝光的，关注这些很重要。

□ 构图

这里的构图不是指九宫格构图、铁路人比例等构图的类型，而是找出照片中的主体和陪体，确认它们是怎么配置的。进而就能注意到相机位置的高度以及和被摄体之间的距离等，作为自己拍摄的参考。

□ 镜头

不是确认具体的焦距，而是确认照片使用哪种类型的镜头拍摄，广角、远摄还是其他。如果能看到拍摄数据，先推测所用的镜头再实际确认一下对不对也是不错的训练方法。

□ 强弱感

判断照片整体是有强弱感的“清晰鲜明”，还是毫无强弱感的“柔和感觉”，或是都不明显的通常效果。关键在于确认暗部的浑厚程度，是一片漆黑还是略有细节浮现。

□ 颜色

先确认照片是实际所见的颜色琥珀色系（红色系）？还是蓝色系。如有加重颜色的情况，要注意其饱和度。根据拍摄数据判断照片呈现的是自然的颜色，还是设置白平衡所得也很重要。

□ 曝光

先判断照片是明亮的高调？暗淡的低调？还是正常。另外，确认照片中哪部分是恰当曝光，是了解拍摄者表现意图的线索。请务必确认。

□ 焦点

合焦情况可以反映拍摄者的意图，因此要首先确认照片的合焦处。另外，确认是景深较小，还是远景都切实合焦等虚化情况也很重要。结合镜头思考可以掌握得更具体。

结合这张表格推测照片是在哪里拍摄的，也就是拍摄现场。如果是自己会怎么拍，通过换位思考可以对照片有更深入的了解。



在哪里拍的？
看了照片有什么感想？
换成自己的话怎么拍？

照　片　想　象　力　培　养　练　习

问　　题

下面就结合“照片想象力培养表”一起来看一下我拍的照片，
分析我是如何思考并拍摄的。



照片想象力培养表

光线	有明暗差　无明暗差	强弱感	有　无
镜头	远摄　广角　其他	焦点	主体合焦 主体未合焦
构图	主体是（　　　） 陪体是（　　　）	曝光	明亮　昏暗
颜色	红色系　蓝色系		

不要只圈出相应项目，所有项目具体情况都是需要注意的问题，还要认真做笔记！





照片想象力培养表

光线	有明暗差　无明暗差	强弱感	有　无
镜头	远摄　广角　其他	焦点	主体合焦 主体未合焦
构图	主体是（　　　） 陪体是（　　　）	曝光	明亮　昏暗
颜色	红色系　蓝色系		

我 是 这 样 思 考 的





Nikon 1 J1/1 尼克尔 VR 30–110mm f/3.8–5.6/焦距：42.7mm（相当于约 115mm）/光圈优先自动（F6.3、1/8000 秒）/ISO 400/曝光补偿：–2EV/白平衡：白炽灯（B+6）/优化校准：鲜艳（对比度 +2）

光线	有明暗差（圈选） 无明暗差	强弱感	有（圈选） 无
镜头	远摄（圈选） 广角 其他	焦点	主体合焦（圈选） 主体未合焦
构图	主体是（塔） 陪体是（蓝天）	曝光	明亮 昏暗（圈选）
颜色	红色系 蓝色系（圈选）		

通过锐利表现
强调塔的质感和天空的样子

这幅照片想必会令人感觉锐利。

首先是光线，可以看出太阳光反射得很强烈，产生了很大的明暗差。使用远摄镜头，没有拍入塔的整体，而是对其进行压缩，表现了冲击力。构图方面，主体一目了然，但可能有很多人没注意到陪体。我将多变的天空作为陪体，也就是陪体拍入画面，因此才在塔的左边为天空留出了空间。有效利用变焦镜头可自由调节焦距的特点，通过调整焦距将太阳的反射光置于铁路人比例的交点上。颜色当然是蓝色系，不仅将白平衡设为“白炽灯”，还利用微调白平衡功能将蓝色（B）轴设为 +6。

观察暗部确认强弱感，发现是一片漆黑。于是将相机的风格调节功能“优化校准”设为“鲜艳”，对比度设为 +2。以高光为标准进行曝光形成低调，这样可以有效体现陪体蓝天的样子。

填写照片想象力培养表中的项目，将构成照片的要素具体化，
就更易把握照片的意图。





Nikon 1 J1/1 尼克尔 VR 30–110mm f/3.8–5.6/焦距：39.8mm（相当于约 107mm）/光圈优先自动（F5.6、1/400 秒）/ISO 400/曝光补偿：+2EV/白平衡：日光（B+3、G+3）/优化校准：自然

光线	有明暗差（圈选）　无明暗差	强弱感	有　无（圈选）
镜头	远摄（圈选）　广角　其他	焦点	主体合焦（圈选） 主体未合焦
构图	主体是（ 鸽子 ） 陪体是（ 树影 ）	曝光	明亮（圈选）　昏暗
颜色	红色系　蓝色系（圈选）		

柔和表现要“以暗部为基准”，“高调”和“蓝色系”是关键

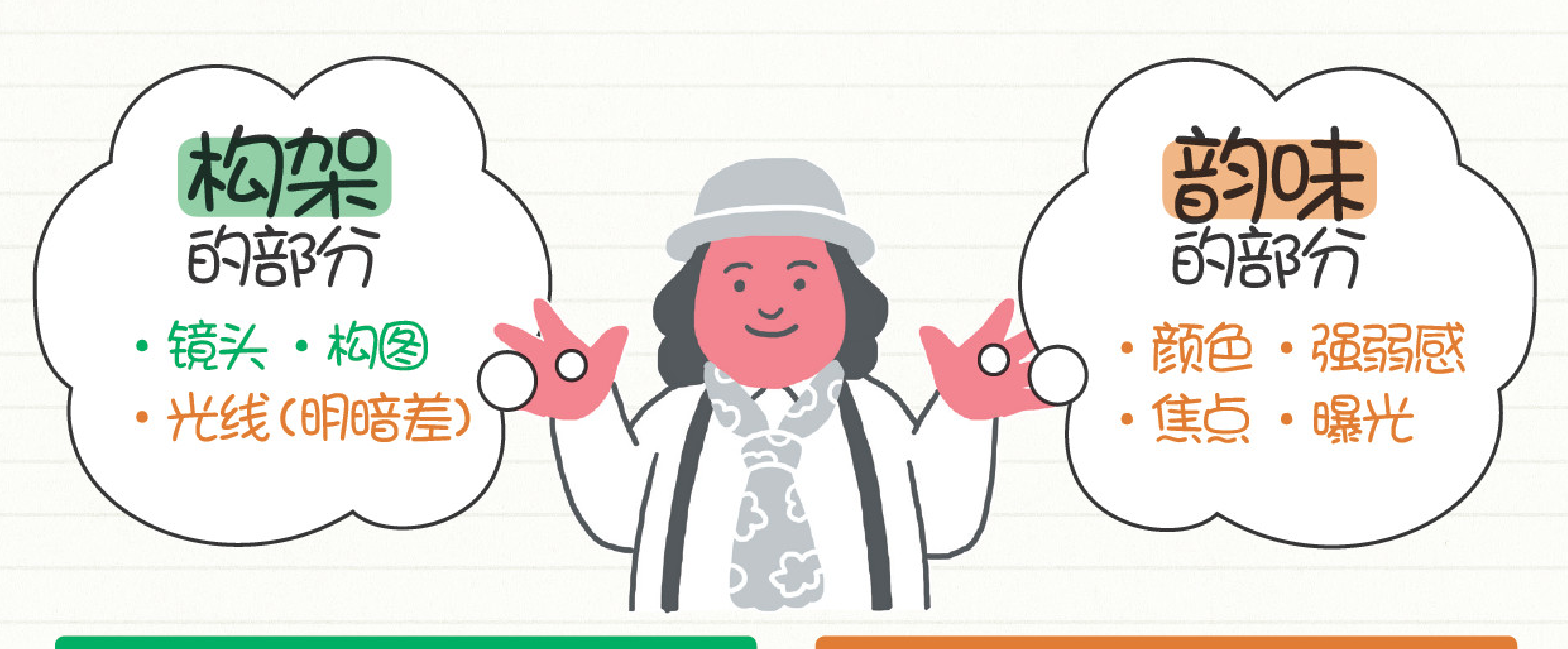
看到这幅照片，想必很多人都会感受到柔和的氛围。乍一看，没有明显的明暗差，但实际上却有 3EV 以上的大明暗差。使用远摄镜头大胆裁掉多余的部分。主体是鸽子，陪体是树影，等待二者进入同一暗部后拍摄。颜色为蓝色系，白平衡设为“晴天”，使用微调白平衡功能将蓝色（B）轴和绿色（G）轴设为 +3，拍出了蓝色系的颜色。将风格调节功能“优化校准”设为“自然”，消除强弱感，因此即使有如此大的明暗差，画面边缘也没什么破绽。

合焦于主体。利用大明暗差基于暗部进行曝光形成高调，试拍确认绿色的高光溢出不能太过，实施 +2EV 的曝光补偿。

要点是在暗部配置主体和陪体，“以暗部为基准”的同时精细控制产生高光溢出的高光部。并大胆把适合锐利表现的蓝色拍成高调，用于“悠闲”的表现。

边思考“构架”和“韵味”，边实际拍摄

按实拍时的用途划分照片想象力培养表里的项目，可分为搭建照片的“构架”和控制照片的“韵味”。下面就来介绍一下我在拍摄时如何利用这些项目，以及思考的过程，请结合 DVD 的内容学习。



构架的部分

在拍摄现场，首先需要确认的是光线。虽然光线是关乎照片韵味的要素之一，但就确认明暗差，选择能拍出符合自己意图的照片的拍摄地这一点来讲，可以将其与作为照片构架的构图及所用镜头一并考虑。先决定拍摄地，再确定构图和镜头（视角）。利用表格里的“构图”项目确认了主体和陪体，但在拍摄现场首先要意识到照片的主体就是主角，选择可突出主体裁掉多余景物的镜头视角。然后考虑包括主体和陪体在内的整体平衡性，再进行也可称作照片构架的“构图”。

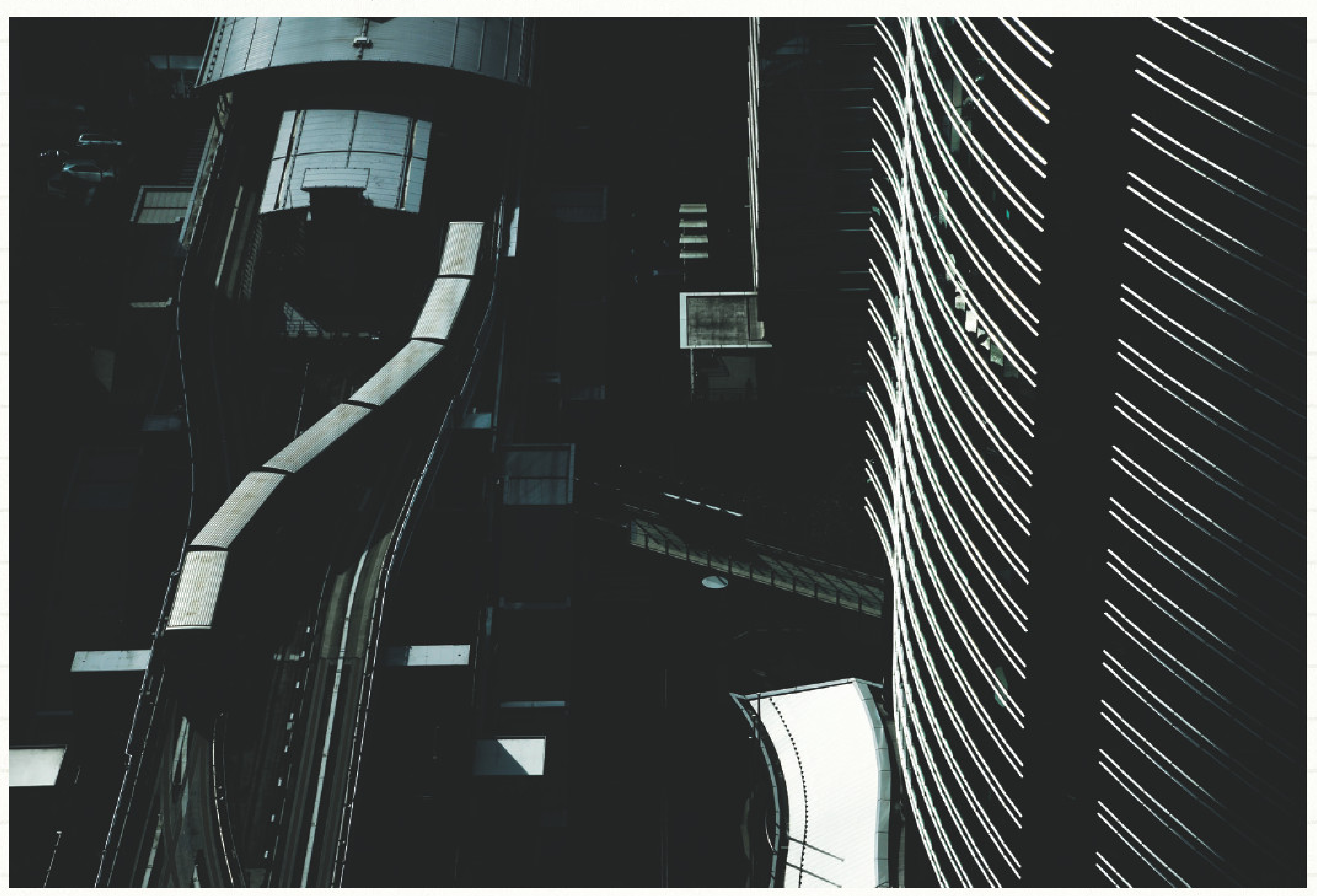
韵味的部分

决定构图后需要考虑的颜色、强弱感、曝光和焦点是用于调整照片韵味的项目。除了可确定照片主体的“合焦位置”，其他项目按照什么顺序进行调整并无规定，由具体拍摄重点在哪里来决定。比如右页的红嘴鸥线路照片，发现明暗差较大时，我就相当准确地预想到了照片的最终效果。看这幅照片时想到由于是合焦于火车，应根据自己想要的韵味对颜色、强弱感以及曝光进行调整。回看实拍的照片，发现我从一开始就以这种“韵味”的项目组合进行拍摄。



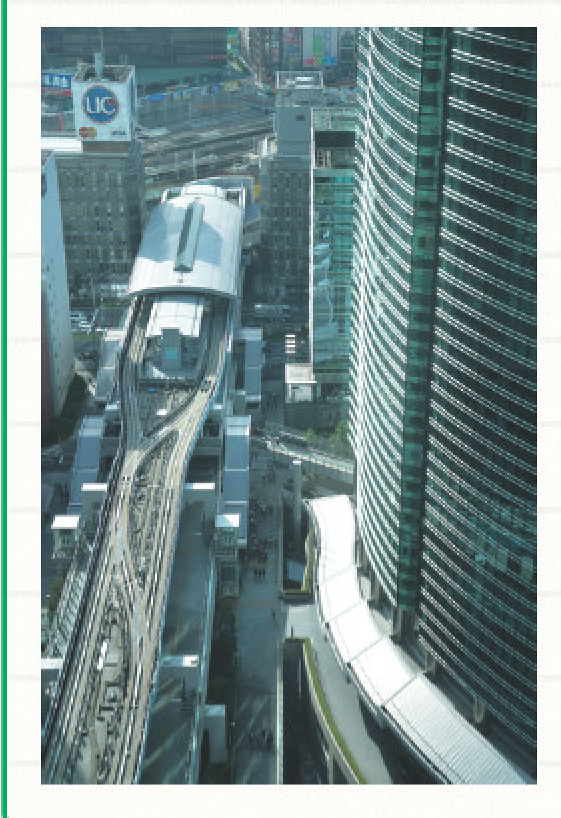
\\ 最终完成效果！//

俯拍红嘴鸥线路，通过低调加单色的效果拍出了令人印象深刻的照片。



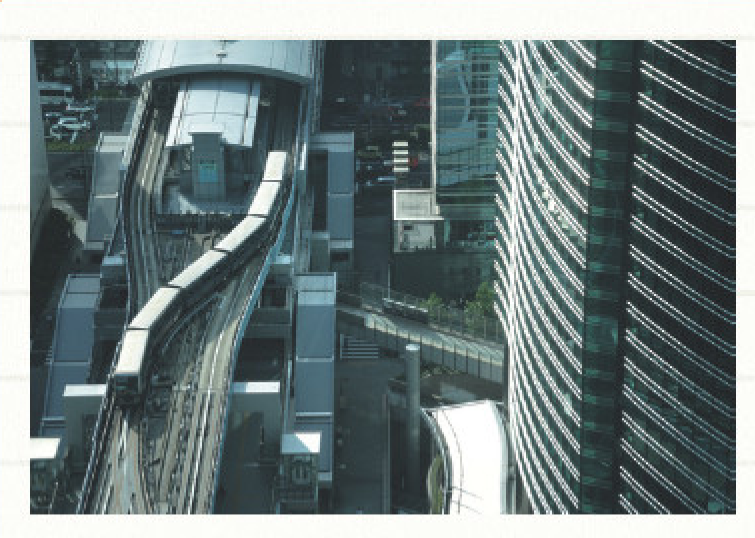
AF–S DX 尼克尔 18–105mm f/3.5–5.6G ED VR／焦距：66mm（相当于约 99mm）／光圈优先自动（F5.6、1/2000 秒）／ISO 140／曝光补偿：–2EV／白平衡：晴天／优化校准：鲜艳（对比度 +3）

决定构架



拍摄地全景。以红嘴鸥线路为主体，画面右侧曲线形的建筑为陪体，裁掉画面上方广告牌等多余的部分。拍摄的关键在于选择可以突出蜿蜒行进中的火车的镜头视角。

决定韵味



肉眼可能难以看清，右下方反光的屋顶带来很大的明暗差。因此通过大胆进行负曝光补偿，使都市的形状像是符号般得以凸显。

看到这个场景的瞬间就预想到在这种大明暗差下照片的效果。为了强调明暗差的强弱感，优化校准选择“鲜艳”，并将对比度调整为 +3。开始犹豫要不要使颜色泛蓝，又想要彩色照片呈现单色的感觉，因此白平衡设为“晴天”。



地方车站、微阴、樱花，你会怎么拍？

请大家也一起思考。面对如下场景时，怎么截取画面，怎样拍出韵味？

气氛悠闲的地方车站，恰是樱花盛放时节！周围散布的油菜花也开了。微阴的天气下，光线较为均匀，不巧的是天空一片灰白。如果要在这里拍摄一节车厢的火车，你会怎么拍？就当自己实际到了拍摄地，发挥你的照片想象力构思一下。

天公不作美，赶上了阴天。面对这种场景，构图也就是照片构架可以考虑裁掉天空。



\\ 最终拍摄效果！//

通过远摄镜头截取风景局部，将陪体拍成前景虚化大幅收入画面。“鲜艳”和高调营造出华丽的感觉。



AF-S 尼克尔 70-200mm f/4G ED VR／焦距：200mm（1.3X 图像区域下相当于约 400mm）／光圈优先自动（F4、1/6000 秒）／ISO 800／曝光补偿：+1EV／白平衡：晴天／优化校准：鲜艳

决定构架



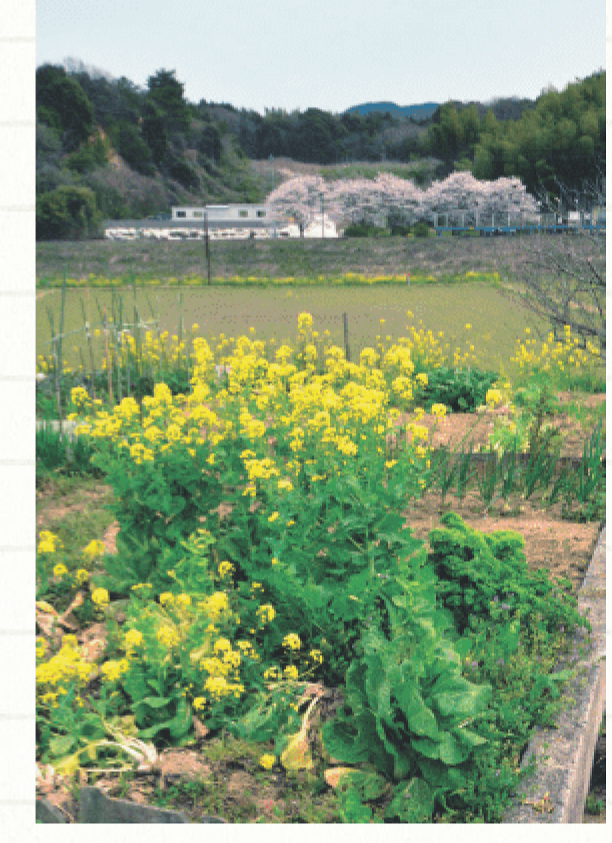
因为天空全白，所以放弃拍摄全景。为了只截取漂亮的部分选择相当于约 400mm 的视角。决定以樱花为主体，火车仅占画面一角。



不拍入蓝色的车站和背景里的仓库等，只截取漂亮的部分。这样虽然也不错，但感觉画面下方有些暗淡，因此决定寻找可以作为前景虚化的油菜花。



决定韵味



在正面发现了油菜花，为使画面下方较暗的部分变明亮将其作为前景虚化。保持默认的显色，优化校准选择“鲜艳”以增加强弱感，利用高调使花朵颜色呈现明亮的感觉。





晴天、火车、逆光，你会怎么拍？

请大家也一起思考。面对如下场景时，怎么截取画面，怎样拍出韵味？

农田中悠然延伸至远方的线路，两节车厢的火车行驶而过。接近傍晚时分，光线为逆光。从线路一侧的空地向上看，发现火车的侧面好像可以反射太阳光。天空是万里无云的蓝天。线路周围的田里还没有种什么作物，不是很好看。是拍摄充满戏剧效果的夕阳照片，还是拍摄舒缓风格的“缓铁”？如果是你会怎么拍？

开始还多云的天空，突然放晴了。这时果断更改拍摄计划，考虑其他拍摄手法很重要。



使用广角镜头摄入广阔范围的天空。利用低调突出光线反射，营造锐利感觉。

\\ 最终拍摄效果！//



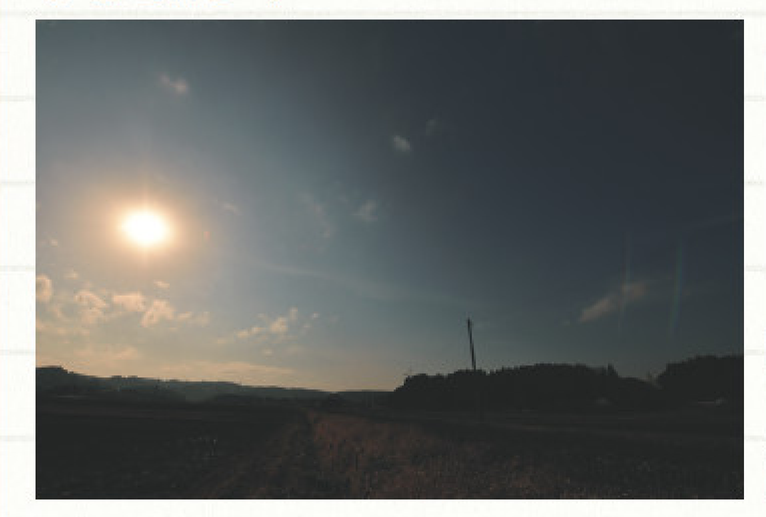
AF-S 尼克尔 14–24mm f/2.8G ED／焦距：14mm／光圈优先自动（F16、1/3000 秒）/ISO 200／曝光补偿：–1.5EV／优化校准：单色（对比度 +3）

决定构架



田地拍不出什么好效果，因此移到线路旁边的空地上。为了大幅摄入天空选择广角镜头，决定拍摄火车的侧面。

决定韵味





想要拍摄火车侧面，是为了表现太阳光反射的闪耀。把自己的手当成火车，预测反射光的强弱。为突出陈旧火车的侧面以及车身上的目的地标牌，大胆使用“单色”，曝光补偿设为–1.5EV，拍出了低调效果。

专栏

掌握必胜的拍摄套路

专业摄影师针对不同的被摄体有一些必胜的拍摄套路。
不但要培养照片想象力，掌握拍摄套路也很重要。



在此场景下人们常会毫不犹豫选择泛红的琥珀色，但大胆打破常规使用锐利系的蓝色，可以获得截然不同的氛围。打破常规套路又衍生出了新的套路。总之应具备敢于挑战的精神。

最后尝试打破常规套路

使用“直觉观察”等方法养成分析照片的习惯，就能发现照片是有特定拍摄套路的。专业摄影师也会根据被摄体和表现意图按照自己习惯的套路拍。比如，拍摄女性人像要在阴影下选择绿色背景，拍菜肴时要竖拍并拍大主要的盘子，用单色将居民区的风景拍出怀旧感等。这样比喻可能有些奇怪，但就像拉面要配胡椒，乌冬面要配七味粉，鳗鱼一定配花椒似的，希望大家能根据不同的被摄体掌握相应的套路。

当然以上是大家都认可的常规拍摄方法。掌握一些套路后，建议尝试打破常规。这样定能表现迄今未曾发现的新世界。

生鱼片搭配蛋黄酱，或许相当美味呢！（笑）

第 3 章



培养镜头感的方法

将自己的眼睛
当作远摄镜头和广角镜头
来培养镜头感



上一章介绍培养照片想象力需要“镜头感”和“品味感”，为什么不是镜头的“选择”，而是对镜头的“感觉”呢？

打个比方，开车时司机自己看不到车的全貌，为了不发生碰撞，他只能想象看不到那部分的大小进行操作。这种感觉可以称为“车感”。镜头感与其类似，目的是即使不实际更换镜头，也能想象出换镜头后的视角和效果。

而我正是能把自己的眼睛想象成鱼眼镜头或超远摄镜头，能够从瞬间浮现的多种选择中选出适合自己表现意图的。这当然不是我独有的特技。掌握了挑选镜头的思路和窍门，谁都能拥有这种能力。

本章就来介绍一下培养照片想象力必备的镜头感。



感性认知镜头的“效果”



为培养镜头感，不但要决定控制构图的“边框”，考虑镜头“效果”也很重要。下面就来介绍一下这种“效果”。

根据“边框”和“效果”选择镜头

培养镜头感的第一步是将镜头看成确定构图“边框”的道具。在拍摄地经常可以见到有人透过手指比成方框看风景。这就是在训练确定照片框架的感觉。将自己用手指比成的框，与实际的镜头焦距相结合，会使拍摄更加顺畅。这种将镜头当作照片“边框”的思考方式，可以说是着眼于镜头本身的特性。

但为了进一步培养“镜头感”，仅将镜头当作“边框”还不够，要对镜头“效果”有感性认识并活用于作品中。比如远摄镜头的话，不但是“可拍大远处被摄体的镜头”，而且还是“可压缩风景（被摄体）展现冲击力的镜头”，另外也可以说是“通过压缩效果拍大远处背景的镜头”。而广角镜头不但是“可拍入更广阔范围的镜头”，亦是“靠近被摄体时可拍入周围情况的镜头”。对这些镜头的效果形成感性认识，就能更真实地想象出要拍的照片，进而准确选择合适的镜头，决定拍摄位置。

培养镜头感

第1步
把镜头当作“边框”

第2步
想象镜头“效果”



尝试发挥镜头的"特征" 和"效果"



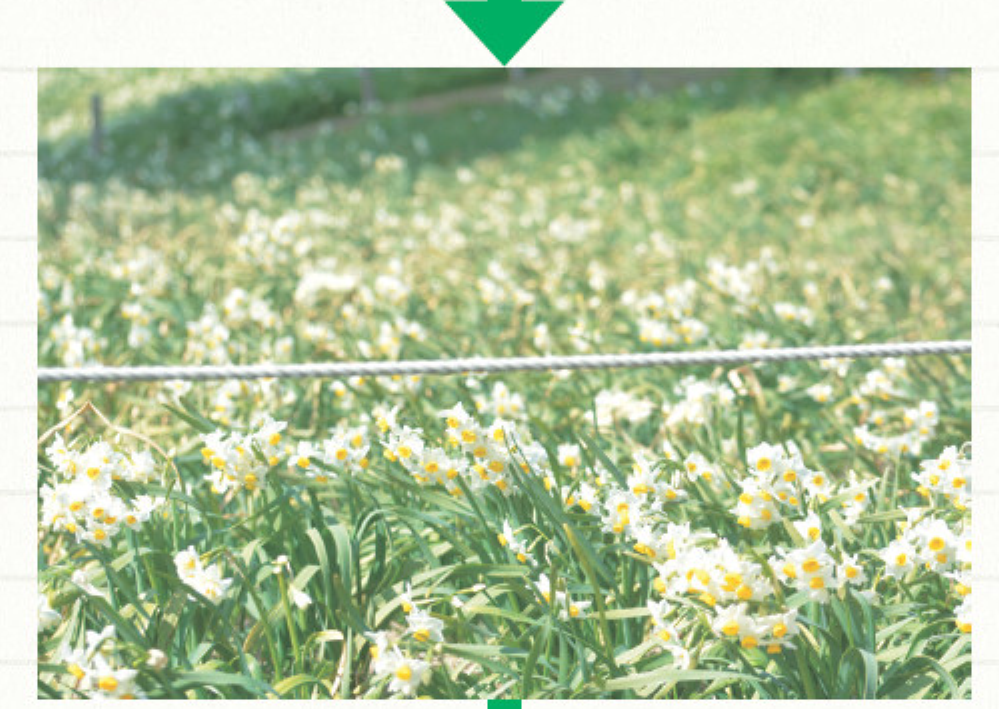
发现一处水仙花田。因为花长得很高，能看到地面，给人有点稀疏的感觉。





只利用远摄镜头形成的"边框"截取拍摄，拍出稀稀拉拉感觉的照片令人失望。







在压缩效果和拍摄角度上下一番功夫。



考虑到远摄镜头的"效果"，为压缩背景降低相机的位置。这样一来就能看到背景，却看不到地面的空隙了。



通过拉近背景的压缩效果看到的是明亮的花田。







进一步挖掘"效果"，截取拍摄水仙花的特写，获得了理想的照片。

AF-S VR 变焦尼克尔 70-300mm f/4.5-5.6G IF-ED/焦距：185mm（相当于约276mm）/光圈优先自动（F5、1/400 秒）/ISO 125/白平衡：晴天/优化校准：标准



远摄镜头可以拍出压缩感和冲击力



远摄镜头的“特征”是可以将远处的被摄体拉近拍大。
那么它的“效果”是什么？下面就以远摄镜头的效果为例进行讲解。

远摄镜头并非只能截取拍大

请大家一起思考一下照片的“效果”。先从远摄镜头开始，就像前文提到的，远摄镜头就等于“可拍大远处被摄体的镜头”，或是“可截取局部风景特写的镜头”，相信有很多人仅以特征理解镜头。这当然没有错，但要培养照片想象力，仅有这样理解是不够的。关键是着眼于远摄镜头的“效果”，要将远摄镜头理解成能为作品增添“压缩感”和“冲击力”的镜头。

右页是在日本东京浅草仲见世商店街拍摄的陀螺装饰照片。使用远摄镜头和广角镜头将陀螺拍成几乎相同的大小。使用远摄镜头时不是拍大远处的陀螺，而是通过后退调整拍摄位置，控制被摄体成像的大小，通过背景的压缩感表现冲击力。这里希望大家关注花饰。花饰在使用广角镜头拍摄的照片中有很大间隔，在超远摄镜头拍摄的照片中像盛开的花朵般连成一片，表现出有冲击力的美感。了解了这些的话，下次拍摄稀稀疏疏的樱花树时，就可以通过超远摄镜头从远处拍出压缩效果。一种拍摄套路就这样应运而生。

● 远摄镜头的特征和效果

特征	**截取局部风景的特写。**
效果	**● 拍出压缩感。** **● 拍出冲击力。**



远摄镜头

300mm



使用 300mm 镜头拍摄的照片，压缩后花饰相连，远处的屋顶拉近，冲击力十足。画面被陀螺装饰等元素充满，没有透视感。

AF-S VR 变焦尼克尔 70-300mm f/4.5-5.6G IF-ED／焦距：300mm（相当于约 450mm）／光圈优先自动（F5.6、1/350 秒）／ISO 200／白平衡：阴影



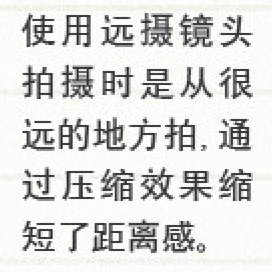
10mm

广角镜头

使用 10mm 镜头从陀螺的几乎正下方拍摄。强调了仲见世商店街的纵深和透视感。拍入大片延伸的蓝天，人群和陀螺装饰没有乱糟糟的感觉。

AF-S DX 尼克尔 10-24mm f/3.5-4.5G ED／焦距：10mm（相当于约 15mm）／光圈优先自动（F22、1/45 秒）／ISO 200／白平衡：阴影

使用远摄镜头拍摄时是从很远的地方拍，通过压缩效果缩短了距离感。







关注陀螺之外的花饰。使用广角镜头拍得很小且不明显，而使用远摄镜头则被拍得很大且华丽。



使用广角镜头拍摄时是从陀螺正下方仰拍的感觉，和陀螺的距离非常近。



广角镜头可以大量拍入周围的信息



接下来看一下广角镜头的效果。通过与远摄镜头相比，其效果就很容易理解了。如果能直观地理解二者的“效果”，照片想象力就会大幅提升。

想拍入周围的信息时推荐选择广角镜头

仅着眼于广角镜头特征的话，可以将其理解成“能够拍摄更广阔范围的镜头”和“将狭小范围拍得宽广的镜头”。但这里我还是要着眼于广角镜头才有的效果，将广角镜头理解为“可在靠近被摄体时大范围拍入周围情况的镜头”。

右页两幅照片的主体都是玫瑰，拍出的大小几乎相同。使用远摄镜头拍摄，背景得到大幅虚化。而使用广角镜头拍摄的照片，背景虚化的同时还展现了周围的情况。看到这两幅照片，难免想要比较哪幅更好。其实并不存在成败的问题，而是要看哪幅更符合自己的拍摄意图，是只想拍大玫瑰，还是想连同周围的情况一并收入画面，应根据拍摄意图选择合适的镜头。也就是说选择镜头时也要意识到“拍什么？怎么拍？”这样自然就知道该用什么镜头了。

● 广角镜头的特征和效果

特征	**从拍摄位置收入更宽广的范围。**
效果	**靠近被摄体时拍入周围的信息。**

广角镜头的特征是“拍入大量信息”，靠近被摄体拍摄时可收入周围信息是其一大效果。



广角镜头

15mm

使用广角镜头近拍玫瑰，背后的电车、车站、栅栏、房子等周围信息也被收入画面。

Nikon 1/1 尼克尔 VR 6.7–13mm f/3.5–5.6/焦距：15mm（相当于约 40.5mm）/光圈优先自动（F5.6、1/320 秒）/ISO 800/曝光补偿：+0.3EV/白平衡：阴影/优化校准：标准



100mm

远摄镜头

使用远摄镜头拍摄玫瑰花。与使用广角镜头拍出的花朵大小相同，但拍入的背景范围较小，得到了大幅虚化。

Nikon 1/1 尼克尔 VR 10–100mm f/4–5.6/焦距：100mm（相当于约 270mm）/光圈优先自动（F5.6、1/320 秒）/ISO 800/曝光补偿：+0.3EV/白平衡：阴影/优化校准：标准

贴近拍摄玫瑰花。距离之近乃至玫瑰花将要碰到镜头。





拍摄出相同大小的玫瑰花，使用远摄镜头时需要拉开一定的距离。

即使玫瑰花的大小几乎相同，但拍摄者的位置，以及被摄体与镜头之间的距离不同。具备了镜头感，就能事先预测所用的镜头和拍摄位置。

迈开双腿移动位置 培养镜头感



远摄镜头和广角镜头拍出的与被摄体之间的距离感不同。
如果能想象要把被摄体拍成多大，就可知自己的拍摄位置了。

综合考虑镜头运用和拍摄位置的移动

更换镜头分别拍摄同一个检票口。通过现场照片可知，使用广角镜头和远摄镜头时的拍摄位置有很大不同。看起来好像是理所当然的事，但很多时候都容易忘记这种位置的移动。

初学者很容易将自己禁锢在所处位置上考虑构图。也就是说即使更换镜头，思维也会局限于固定位置上截取风景的“边框”这一特征。造成此现象的原因是人们往往以自己的拍摄位置为基准来思考。当尝试将这一思维基准转换为取景器内“被摄体的成像大小”时，就会发觉自己不得不移动位置。使用远摄镜头就得离远了拍，用广角镜头就得靠近拍。像这样综合考虑镜头运用和位置的移动，能切实培养更真实的镜头感。要具备镜头感，想象力很重要，需想象照片的效果，并在脑中想象位置的变化。

为具备准确移动拍摄位置的镜头感，推荐仅携带一支定焦镜头进行练习。平时使用变焦镜头无须移动即可应对的场景下，使用定焦镜头就不得不移动位置了。回想起以前我的前辈曾命令我先只用 50mm 的定焦镜头拍摄，原来那是为了培养我的镜头感，是一种爱的鞭策啊。





广角镜头



镜头的选择根据表现意图而不同。这里不仅想拍摄检票口，还想拍入远处悠然的风光，因此选择广角镜头。靠检票口很近拍摄。

AF-S 尼克尔 14-24mm f/2.8G ED／焦距：20mm／光圈优先自动（F3.3、1/750 秒）／ISO 200／曝光补偿：+1.5EV／白平衡：阴影／优化校准：标准

远摄镜头



意识到“想要表达什么”，就可以确定使用的镜头和拍摄位置。





为优先表现充满怀旧气息的木制检票口的质感，选择远摄镜头。车站内空间不足，因此在车站外面透过窗户拍摄。背景虚化，表现了质感。

AF-S 尼克尔 70-200mm f/4G ED VR／焦距：170mm／光圈优先自动（F4、1/350 秒）／ISO 200／曝光补偿：+1.5EV／白平衡：阴影／优化校准：标准



特殊镜头才能表现的世界



习惯了远摄镜头和广角镜头的世界，想进一步了解特殊头表现效果的世界。
了解了超远摄镜头、鱼眼镜头和大光圈镜头的世界，可大幅拓展表现力。

了解大光圈镜头、超远摄镜头和鱼眼镜头的世界

以前的文章中提到过，在我还是摄影发烧友时，有段时间只用 20mm 和 600mm 两支镜头拍摄。因为喜欢广角镜头带来的宽广和超远摄镜头产生的冲击力。只有用照片才能表现的世界，令人着迷。

有很多特殊镜头可以呈现肉眼难见的世界，其中我比较中意的是超远摄镜头。这类镜头产生的压缩感可以为照片增添强大的冲击力。以前的超远摄镜头非常昂贵，一般人较难承受。但最近随着相机格式的多样化和图像区域功能的配备，超远摄镜头的拍摄效果变得更容易实现了。比如 DX 格式的相机在 1.3X 图像区域下，以 FX 格式换算可以获得相当于约 2 倍的焦距。也就是说 70–300mm 的变焦镜头就相当于约 140–600mm 的超远摄变焦镜头。再进一步的话，通过卡口适配器 FT1 将其安装到 Nikon 1 上，焦距就相当于原来的约 2.7 倍，成了约 810mm 的超远摄镜头。比如在拍丹顶鹤等时，即便周围都是“长枪大炮”，只需用 Nikon 1 就可轻松与他们比肩。此外，特殊镜头才能表现的世界有很多，如鱼眼镜头的独特视角，大光圈镜头光圈全开时融化般的虚化效果等。如果拍摄遇到瓶颈了，尝试借助特殊镜头的效果也是不错的选择。



使用最大光圈拍摄，被摄体获得了仿佛突出画面的 3D 般的立体感。明亮的大光圈镜头价格较高，但却可以得到普通镜头无法拍出的美丽虚化效果。
AF–S 尼克尔 24mm f/1.4G ED/光圈优先自动（F1.4、1/350 秒）/ISO 200/曝光补偿：–1EV/白平衡：阴天/优化校准：标准



在 Nikon 1 V2 上安装卡口适配器 FT1，以相当于约 810mm 的超远摄视角拍摄。通过压缩效果强效拉近远处的车站，展现了电车和高架线的密集感。

Nikon 1／AF-S DX 尼克尔 18-300mm f/3.5-5.6G ED VR+FT1／焦距：300mm（相当于约 810mm）／光圈优先自动（F5.6、1/200 秒）／ISO 800／曝光补偿：+0.7EV／白平衡：阴影／优化校准：标准



超远摄镜头

通过卡口适配器 FT1 将 300mm 镜头安装至 CX 格式的 Nikon 1 V2 上，就成了一款超远摄镜头，不输那些用“大炮打鸟”的人。



大光圈镜头



鱼眼镜头



站在急转弯的正中，用鱼眼镜头拍入整个转弯处的风景。鱼眼镜头可以拍出其他镜头无法表现的个性照片。

Ai AF 鱼眼尼克尔 16mm f/2.8D／光圈优先自动（F5.6、1/1000 秒）／ISO 200／白平衡：阴影／优化校准：标准

找回失去的镜头感



随着变焦镜头的出现，人们渐渐失去了镜头感。
要找回这种感觉，就要养成常常确认自己所用焦距的习惯。

通过确认焦距找回图方便而失去的镜头感

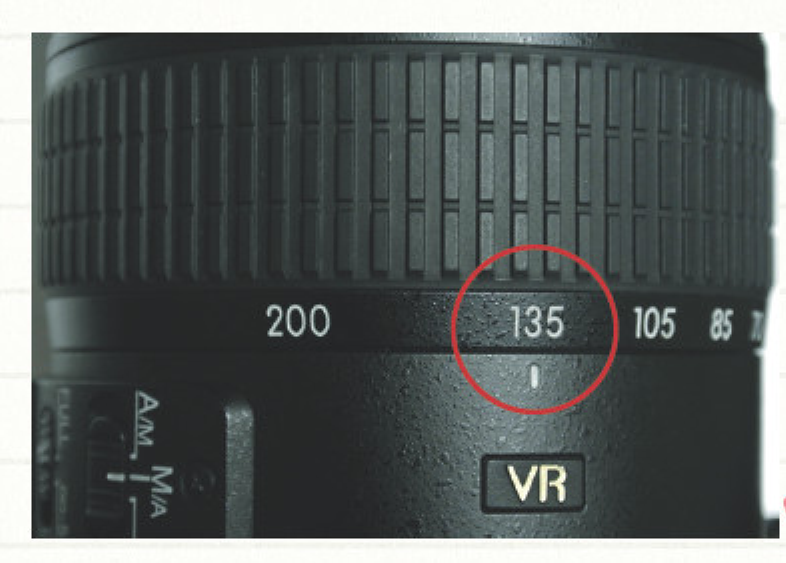
从胶片时代开始摄影的老手，一般具备镜头感，在变焦镜头还没普及时，通常是分别使用35mm、50mm、85mm、135mm、200mm等多支定焦镜头拍摄。与变焦镜头不同，每次改变焦距都要更换镜头。因此为了提高拍摄效率，大家都努力构思所需的视角再实际换镜头拍摄。

在这个变焦镜头兴盛的年代，因为可以毫不费力地变换焦距，大多时候都搞不清自己是用多少焦距拍的，这样自然也就没了镜头感。这就像随着汽车导航仪的普及，司机都不记路了一样，图方便而钝化了拍摄者的感觉。

随着APS-C画幅机型的普及，人们对焦距的认识有了两种标准，这也是导致镜头感钝化的一大原因。常见到“以35mm全画幅换算，焦距35mm相当于约52.5mm”的说法，任谁看了都不免混乱。

变焦镜头的兴起，以及对焦距认知的双重标准，使我们的镜头感愈加钝化。尽管如此，也不是说变焦镜头不好。带着良好的镜头感使用变焦镜头，可以进一步提高拍摄效率。

使用变焦镜头拍摄后，请确认自己所用的焦距。而且不要考虑换算成35mm全画幅的焦距，应凭感觉记住镜头显示焦距下所拍的视角。





使用变焦镜头拍摄时，通过镜头上的刻度确认实际所用的焦距。





这是我高中时的作品。为充分发挥广角镜头的宽广感，将火车放在画面的一角。当然这不是什么训练，只是单纯地享受宽广视角的乐趣。





用打工赚的钱买了 600mm 折返镜头，当时高兴得忘乎所以。虽然只有 F8 一个光圈，但出色的压缩感令人着迷。



了解图像传感器大小与视角的变化

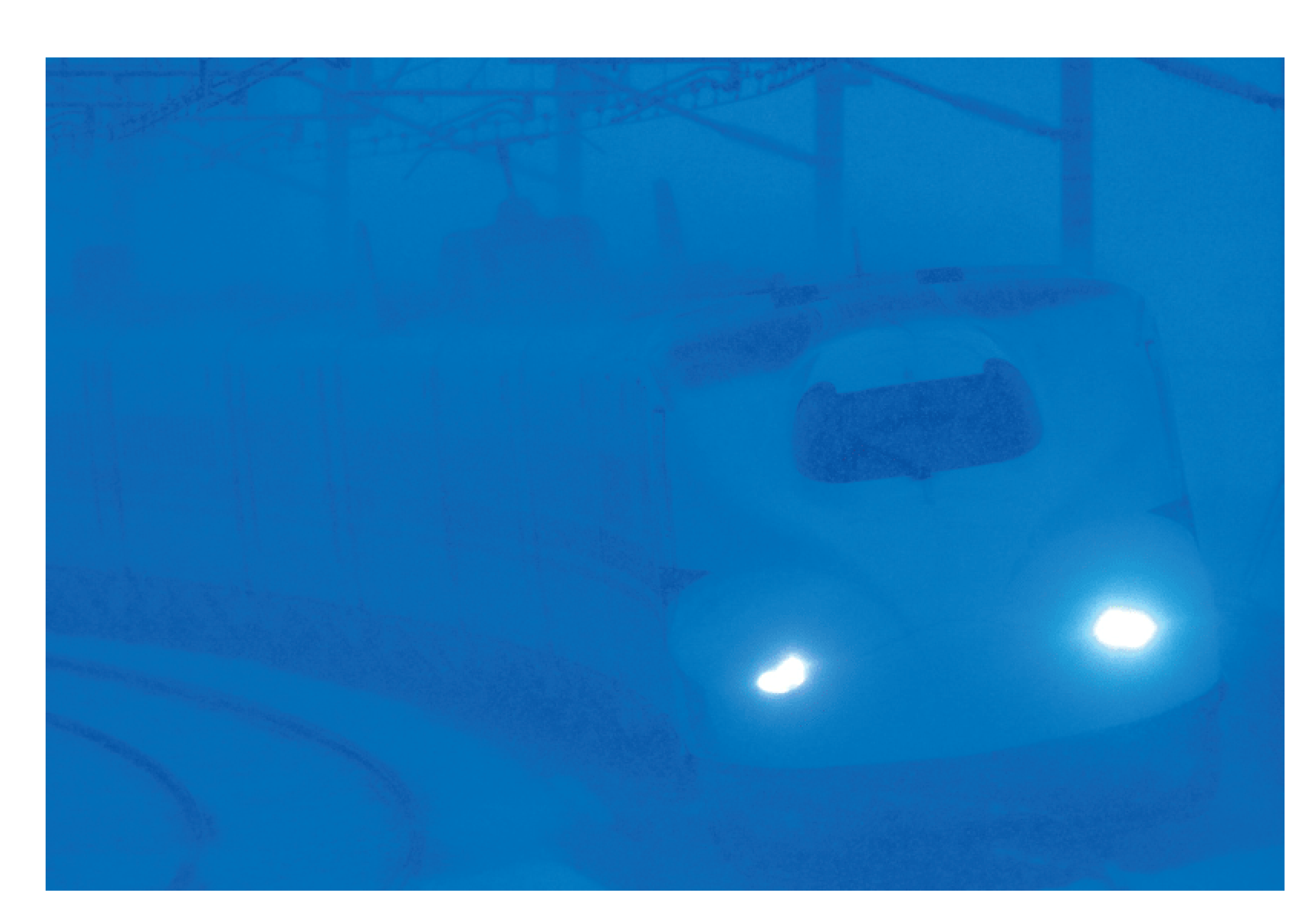
尼康可换镜数码相机的图像传感器主要分为 FX 格式、DX 格式和 CX 格式。需要注意的是，搭配相同焦距的镜头时，实际拍出的视角会因图像传感器大小的不同而发生改变。比如使用 50mm 镜头的情况，搭配 FX 格式机型是 50mm，DX 格式机型相当于约 75mm，CX 格式机型则相当于约 135mm，图像传感器的尺寸越小，所拍视角越狭窄。了解了视角的变化，相机的选择也会随之改变。比如较多使用远摄镜头的人可以选择视角较窄的 DX 格式或 CX 格式机型，而常在狭窄室内拍摄的人则可以选择 FX 格式机型。



专栏

根据所需的视角选择相机

根据图像传感器的大小，尼康相机分 3 种格式。相同焦距的镜头搭配不同格式的相机时，视角也会随之变化。关键是了解自己常用的视角，选择适合的相机格式。



使用超远摄镜头拍摄的新干线，展现了十足的冲击力。感觉像是 D4 拍的一样，实际上却是用 Nikon 1 拍摄的。200mm 加上 2 倍增距镜相当于约 400mm 的镜头，通过卡口适配器 FT1 安装到 Nikon 1 上，就变成了相当于约 1080mm 的镜头。可以说是明智之选吧？

Nikon 1／AF–S 尼克尔 70–200mm f/2.8G ED VR II+TC20E II 增距镜 +FT1／焦距：400mm（相当于约 1080mm）／光圈优先自动（F5.6、1/250 秒）／ISO 200／白平衡：白炽灯／优化校准：鲜艳

利用图像传感器变身高级镜头！

尼康相机主要有 FX、DX 和 CX 这 3 种格式，相同焦距的镜头搭配 DX 格式机型时，视角相当于原来的约 1.5 倍，搭配 CX 格式机型则为约 2.7 倍。也就是说图像传感器越小，视角越偏远摄焦段，这对广角派来说也许是弱点，但对远摄派来说却是优点。特别是铁路或野鸟等多用远摄镜头拍摄的领域，还是 DX 和 CX 格式机型比较有优势。比如 70–200mm、F4 的镜头安装到 CX 格式机型上就变成了约 189–540mm、F4 的镜头。通常非常昂贵的镜头，就这样以可接受的价格到手了。相反如果是广角派的话，还是推荐搭配视角无变化的 FX 格式机型。而且尼康相机还配备了方便的图像区域功能，如果是像 D800 这样的高像素机型，等于是兼具了 FX 和 DX 格式。根据所需视角选择合适的相机格式，才是数码相机时代明智的相机选择方法。

第 4 章



拍出感人的照片，构图之精髓

相对于遵循理论，构图要更注重平衡



作为照片的构架，构图非常重要。正因如此，从很久以前人们就总结了很多构图方法和理论。我在“跟我学摄影”系列前两本书中推荐的“铁路人比例构图”就是其中的一种。但不管是何等完善的理论，都不可能适用于所有场景。理论虽然可以作为重要的参照标准，但被其过分束缚的话就不好了。

对于构图来说，最重要的就是“平衡”。比起“虽然符合理论，但总感觉不对的构图”，还是应优先“自己感觉舒服的构图”。比如有时我无意中使相机倾斜，从而产生了“倾斜构图”。这样的角度并不符合构图理论，即使被问到为什么以这种角度拍，我也只能说是凭感觉决定了一个平衡良好的角度。

要得到平衡良好的构图，可以通过权衡各个被摄体的“重量”，或判断被摄体周围空间的“广度”进行配置。首先要养成凭感觉确认平衡的习惯，比如“被摄体是否集中在画面某处”，“整体画面是否过满而有局促感”等。

结论是，即使被摄体集中在画面一隅，只要感觉整体平衡良好，那就可以说是好构图。

把构图看作“一块板子”更容易理解



构图时如果只关注主体，容易得到平衡感较差的构图。
应配合主体的重量加入陪体，保持画面整体的平衡。

考虑主体和陪体的“重量”

我在构图时，会考虑哪些被摄体作为“主体”，哪些作为“陪体”。主体就是主角，而陪体就是配角，由此给不同的被摄体分配“重量”。将被摄体在照片中的重要程度转换为重量，可以理解为“主体”较重，“陪体”较轻。为了更便于理解，可以将构图的画面想象成一块板子，在板子上放置主体后，板子会因主体的重量产生很大倾斜，通过在主体周围配置多个较轻的“陪体”就能使板子恢复平衡。这样想象就容易理解了。当主体和陪体重量相同时，可以通过在上下或左右对称的位置配置等方法保持平衡。不要被理论和套路束缚，而应通过感性认识掌握构图方法。

另外，也可以利用逆向思维，检查构图中是否有过轻的部分。如果发现较轻的部分，可以改变构图整体增加重量，调整照片整体的平衡。



整体均匀很紧凑

整体构图的平衡感很好，给人稳定的感觉。



上下平均分配取得平衡

积雨云厚重，山脉稳重，二者的平衡刚刚好。



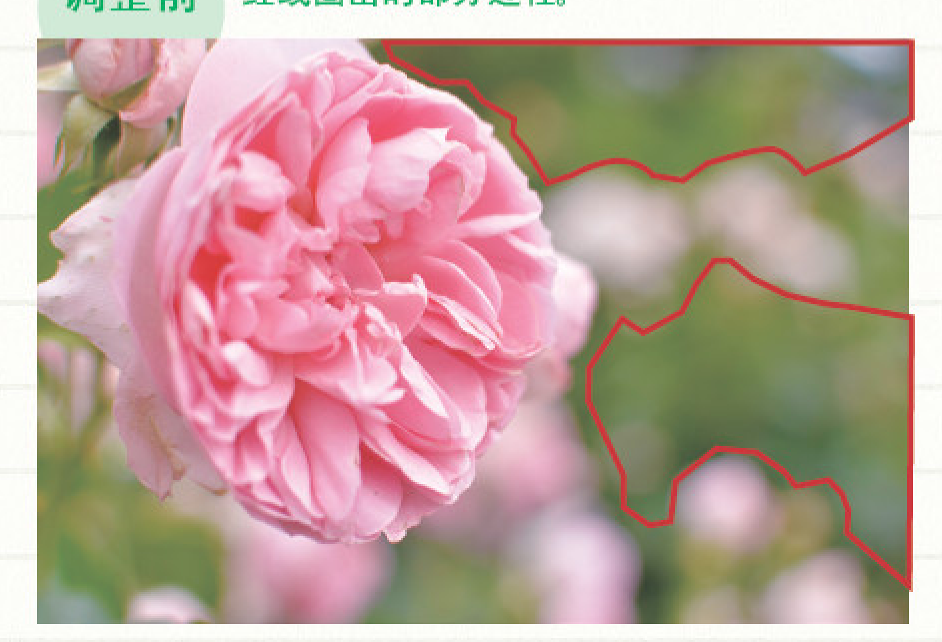


构图时应先考虑“重量”。上面和右侧的示例照片都保持了画面中重量的平衡。

只需稍微变更相机位置就能获得良好平衡



红线圈出的部分过轻。



调整后　在背景中加入虚化的花朵，取得了重量的平衡。



检查构图中是否有过轻的部分。



考虑画面中的“干扰”与“必要干扰”



狭小的日本……构图时总有电线杆和电线进入画面。
是把它们拍入画面还是排除在外，如何判断才好？需要思考一下“干扰”和“必要干扰”。

为展现整个村子的宽广，将电线杆和信号器判定为“必要干扰”。通过拍摄单色，虚化火车，弱化“必要干扰”的存在。

AF-S DX 尼克尔 18–105mm f/3.5–5.6G ED VR／焦距：38mm（相当于约 57mm）／光圈优先自动（F13、1/15 秒）／ISO 200／曝光补偿：–1EV／优化校准：单色

为传达想要表现的大胆加入干扰物

构图时一般都想尽量排除多余物体。但在电线杆密集的日本，很难轻松完成无障碍物的构图。因此要区分“干扰”和“必要干扰”。“干扰”指的是不该被拍入画面的干扰性被摄体。比如电线杆、广告牌等，尽管明确地知道不该把这些东西拍入画面，但却很容易因“没办法”而放弃。但往往拍摄时感觉碍眼的被摄体，拍出来的效果也确实是干扰。像示例这样通过更换镜头，或调整与被摄体之间的距离，就能很好地将干扰物排除在画面外。

此外，还有的是“必要干扰”，指的是如果将其排除在画面外，则可能就无法表达意图，因此选择大胆拍入被摄体。以左页的单色作品为例，要想展示村子整体的宽广，画面右下就不得不拍入电线杆和信号器。因此将其判断为“必要干扰”拍入画面，通过单色和虚化火车使干扰物变得不那么明显。右下的芙蓉花和站牌示例也拍入了很多电线杆，却给人悠闲的感觉。

狭小的日本。构图时常常要与电线杆、广告牌做斗争。先判断障碍被摄体是“干扰”还是“必要干扰”，再决定是否拍入画面。拍入“必要干扰”的被摄体时要下一番功夫使其弱化是关键。

● 面对这样的风景你会怎么拍?





花朵和站牌的背景中有电线杆，为表现空间感将其看作“必要干扰”，大范围拍入蓝天，正对被摄体进行构图。反倒是裁掉电线杆的特写照片，更让人感觉背景中的杆子碍眼。

● 也可以通过调整视角和相机位置处理“干扰”





感觉碍事的被摄体，拍出来果然是“干扰”的效果!

有人可能觉得拍入电线杆也是没办法的事，很容易就放弃寻找解决办法了。其实通过改变视角或调整相机位置就能避开电线杆。不要以“差不多就行了”的心态轻言放弃。把障碍视为“必要干扰”只是最后无奈的方法。

通过“新铁路人比例”强调想要表达的



基于“跟我学摄影”系列书的前两本中也介绍过的中井式构图法“铁路人比例”，
更强烈地意识到要拍“感人的照片”，结果就是产生了进一步强调被摄体的构图方式。

● 新铁路人比例

“新铁路人比例”从“铁路人比例”进化而来。以青草地为陪体，作为前景虚化大范围收入画面。即使陪体在画面中占很大比重，作为主体的火车依然醒目。

AF-S 尼克尔 70–200mm f/2.8G ED VR II／焦距：122mm／光圈优先自动（F2.8、1/1600 秒）／ISO 400／曝光补偿：–1EV／优化校准：标准

“新铁路人比例”是将画面 36 等分

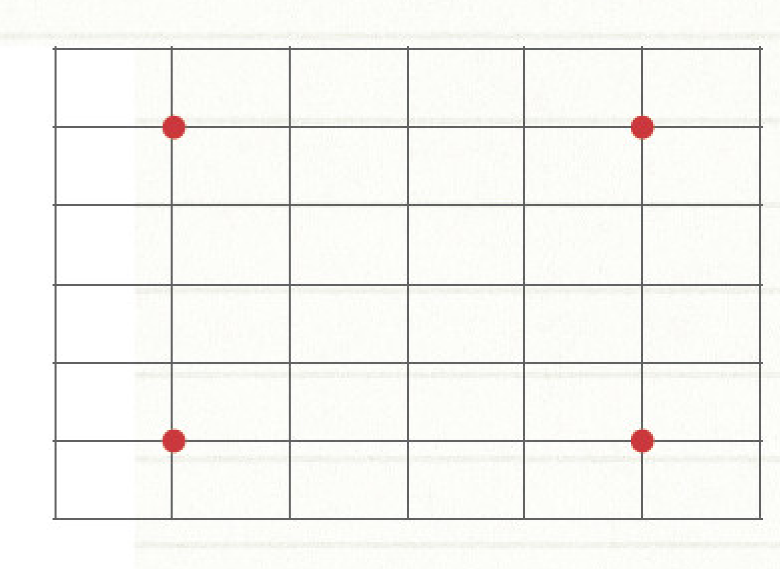
我的构图理论是“铁路人比例”（参考《跟我学摄影：5小时轻松入门》第10～11页）。首先，提取要拍的风景要素，在脑中为其贴标签，决定哪个是主体，哪个是陪体。再利用“铁路人比例”确定主体的位置。

铁路人比例是将主体配置于，纵向 4 等分线和对角线形成的除中心点外的 4 个交叉点之一上的构图方式，适合基本的构图。如何从广阔的风景中截取出作品没有固定套路，先确定主体的位置，再考虑其他要素的平衡进行配置，就能顺畅地完成构图。

但如果要进一步强调自己想展示的被摄体，这一构图方式还不够。“新铁路人比例”是通过在画面中拍入较多陪体，同时突出主体的构图方法。这种构图是将画面纵横 6 等分，在形成的交点中选择位于四角的点，配置主体。看示例可知，这种构图适合用于大幅拍入前景虚化等陪体，以强调表现意图的情况。

不过，拍摄一般的风光照片等时采用这种构图的话，主体会太靠角落，因此可以将其看成是强调陪体的一种个性构图方法。





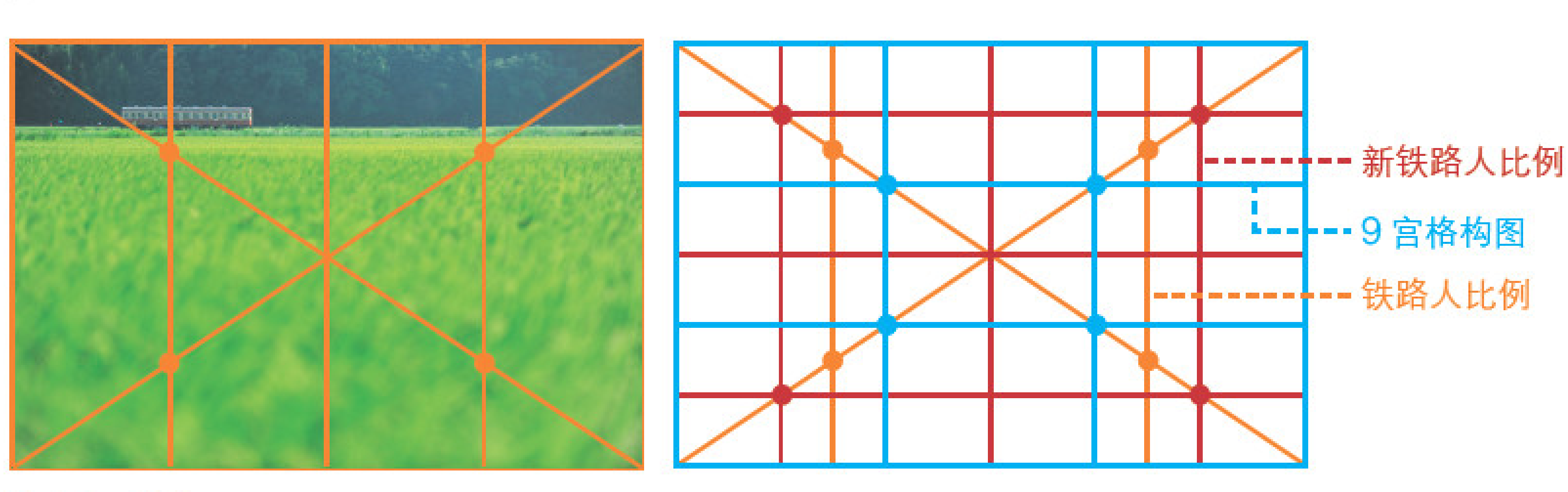
新铁路人比例。可以看出主体非常靠角落。将画面纵横 6 等分形成的交点中，在四角的点上配置主体。



主体非常靠角落，思考一下仅靠陪体能否撑起整个画面。

复习前两册内容！
第一册中
第20～21页

9宫格构图・铁路人比例・新铁路人比例的位置关系



铁路人比例

“跟我学摄影①”中介绍过“铁路人比例”，比起常规的“9 宫格构图”，主体位置更靠边，画面使用范围更广，构图更有延伸感。



推荐通过陪体填满画面形成“主体口袋”



虽然陪体是为了突出主体，但也有一种方法是仅以陪体构图，
构建平台并将主体拍小。下面来讲解中井式的“主体口袋”技巧。

火车在闪闪发光的圆形前景虚化中若隐若现。一时好像找不到主体的“捉迷藏”式构图提升了照片的季节感和临场感。

AF-S 尼克尔 70-200mm f/4G ED VR/焦距：200mm/光圈优先自动（F4.8、1/500 秒）/ISO 200/曝光补偿：+1EV/优化校准：标准

熟练使用远摄镜头的压缩效果构建“主体口袋”

使花朵或红叶等陪体充满整个画面的构图方式就是“主体口袋”。这种构图方法并不是将陪体加入已有主体的画面，而是仅用陪体填充画面，为主体留出好像口袋般的位置。也有在画面边缘配置陪体的“边框构图”方法，但“主体口袋”构图中主体所占的范围更小。

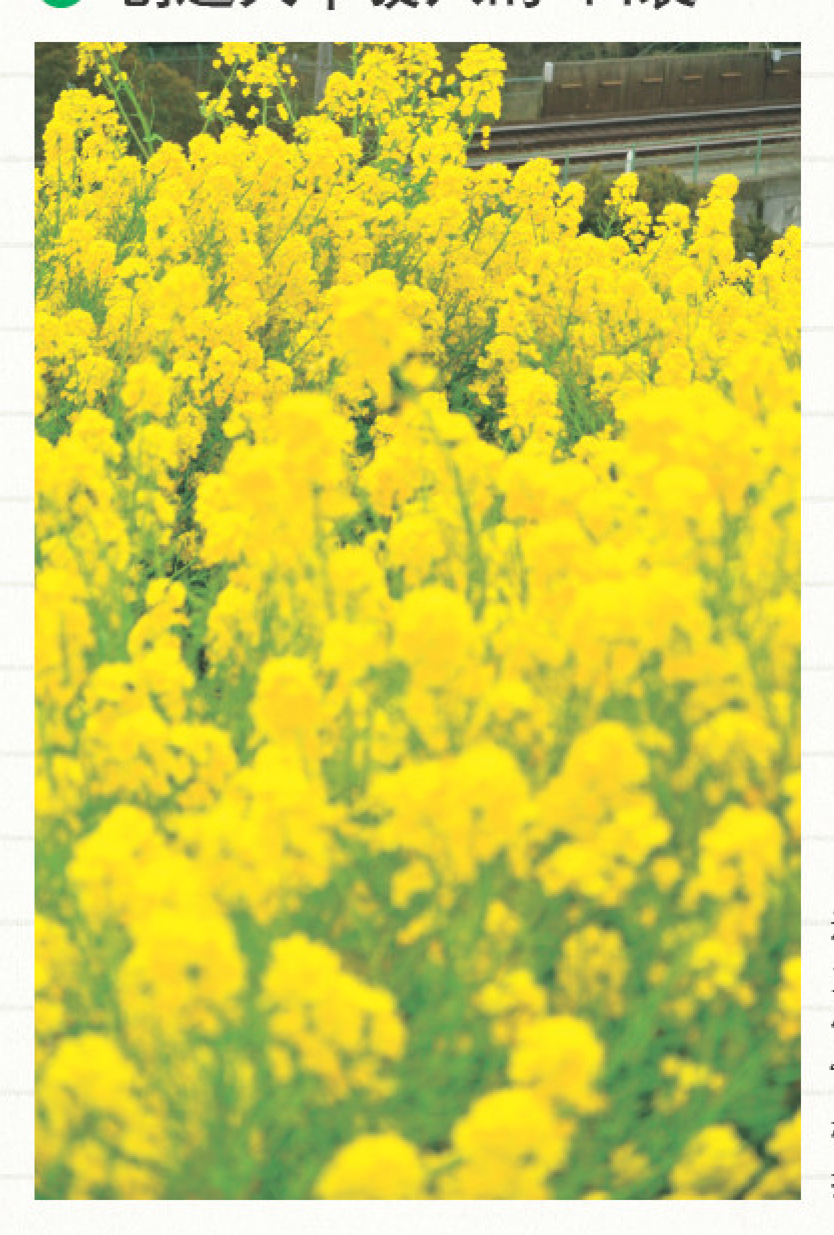
这种构图方式的窍门不是拍大主体，而是像要使其隐藏于陪体之中那样，把主体拍得很小。最容易拍出“主体口袋”效果的是，通过远摄镜头的压缩效果将陪体拍入整个画面的场景，因此相机与主体之间要有一定的距离才能拍好。不是靠近作为陪体的花朵或树木等，而是以“放入口袋”的感觉，边观察取景器边寻找可以形成“口袋”的空间。对焦时先对远处主体的位置预置焦点，再通过试拍根据所需前景陪体的虚化效果等，设置合适的光圈等。

这种方法在追随拍摄时也可以发挥作用。画面被花朵等季节性明显的要素填满，然后发挥想象力，打开放入火车的“口袋”。这时追随拍摄火车的话，陪体就会形成流动的“色彩”。不但能使画面充满动感，还可以表现出季节感。

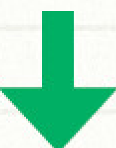


俯瞰整体是这样的感觉。近前是大片的油菜花田，远处是行驶的火车。

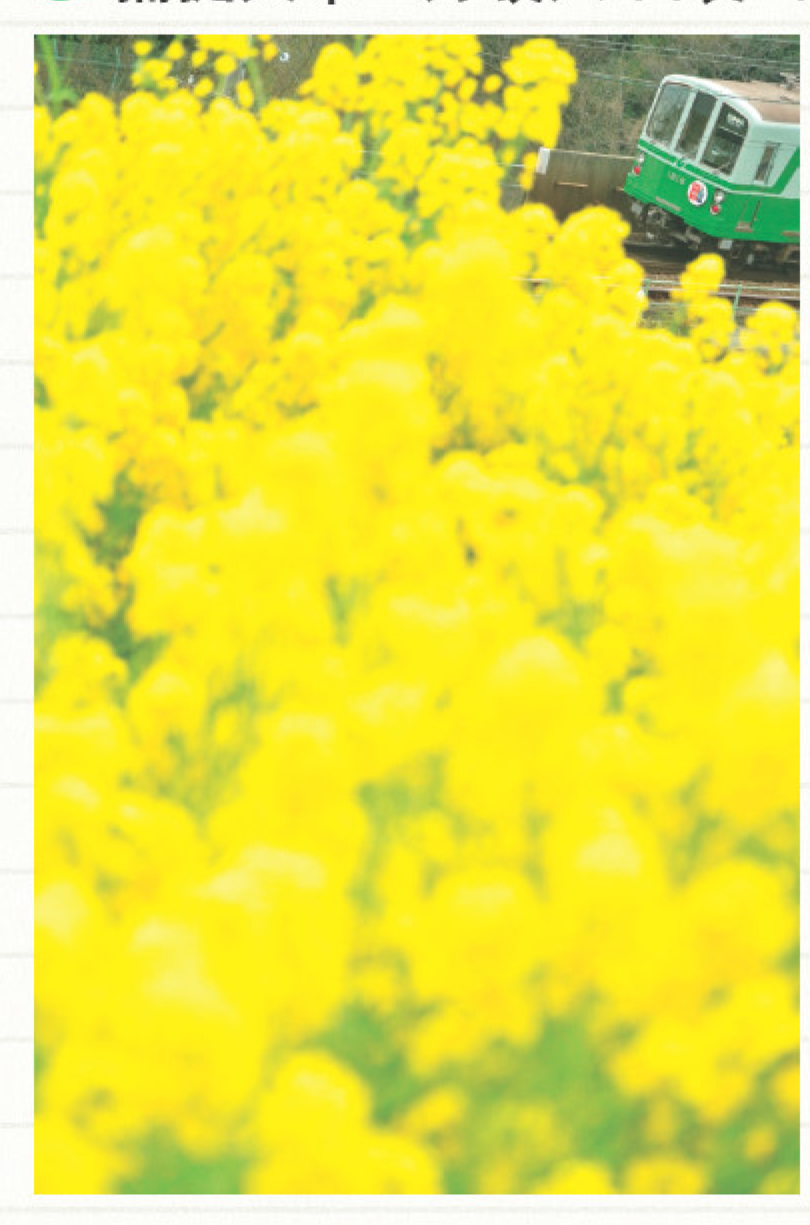
● 创造火车驶入的“口袋”



通过远摄镜头拉近主体，压缩主体与陪体之间的距离实现“主体口袋”构图。相机与主体之间需要拉开一定距离。



● 捕捉火车正好驶入“口袋”的瞬间



以即使没有火车，仅拍出油菜花也称得上好照片为目标进行构图。



创造仅有陪体也成立的构图后，接下来就是等待火车“登场”了。

抓拍照片
关键在于随机应变



抓拍时无法预测被摄体，稳定切实进行构图的方法不适用。
而且抓拍需要有对情况的判断力，以及相应的拍摄能力，其实很难。

透过车窗看到远处有人向火车招手，于是急忙跑到对面的座位，以车窗为边框拍摄了这幅照片。瞬间的判断力带来临场感十足的作品。

AF-S DX 尼克尔 10–24mm f/3.5–4.5G ED／焦距：15mm（相当于约 22.5mm）／光圈优先自动（F4、1/3000 秒）／
ISO 560／曝光补偿：+1EV／优化校准：缀铁

蹩脚的足球运动员才会直奔足球

抓拍照片的构图方法根据情况有所不同。这是因为抓拍时无法预测被摄体，没时间切实斟酌构图理论或画面平衡等。抓拍的关键是，要有尽早发现被摄体的洞察力，瞬间把握周围情况找到适合拍摄的位置的判断力，以及拍摄能力。抓拍看似轻松，其实却不那么容易。

我常说在发现某被摄体时，不要像个蹩脚的足球运动员。刚开始踢足球的人看到球时会立刻奔过去拼抢。而优秀的足球运动员则会预判足球的运动线路，比他人早一步行动。抓拍也是同样的道理。发现被摄体时，不要立刻跑上前拍摄，而应快速把握周围的情况，构建可行的构图等待时机。不过有时也会因为被摄体在眼前的拐角处拐弯了，而没有拍到。比起大量平庸的照片，还是以最佳构图为目标来拍更有价值。



1. 发现可爱的被摄体

遇到幼儿园的小朋友们在散步。好像可以将火车和孩子们一并拍入照片。



2. 构图，等待时机

预判小朋友们要过路口，提前过去等着，使用广角镜头捕捉他们通过的瞬间。



3. 穷追不舍

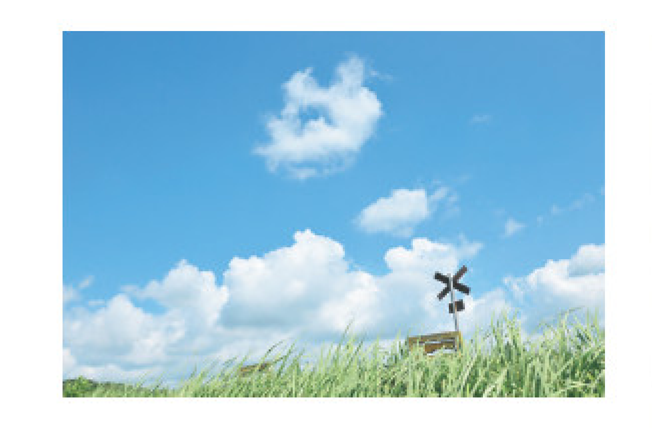
即使感觉拍得还可以了，也要毫不松懈地瞄准时机。



复习前两册内容！
第二册中
第28~29页

“缓铁”的设置方法

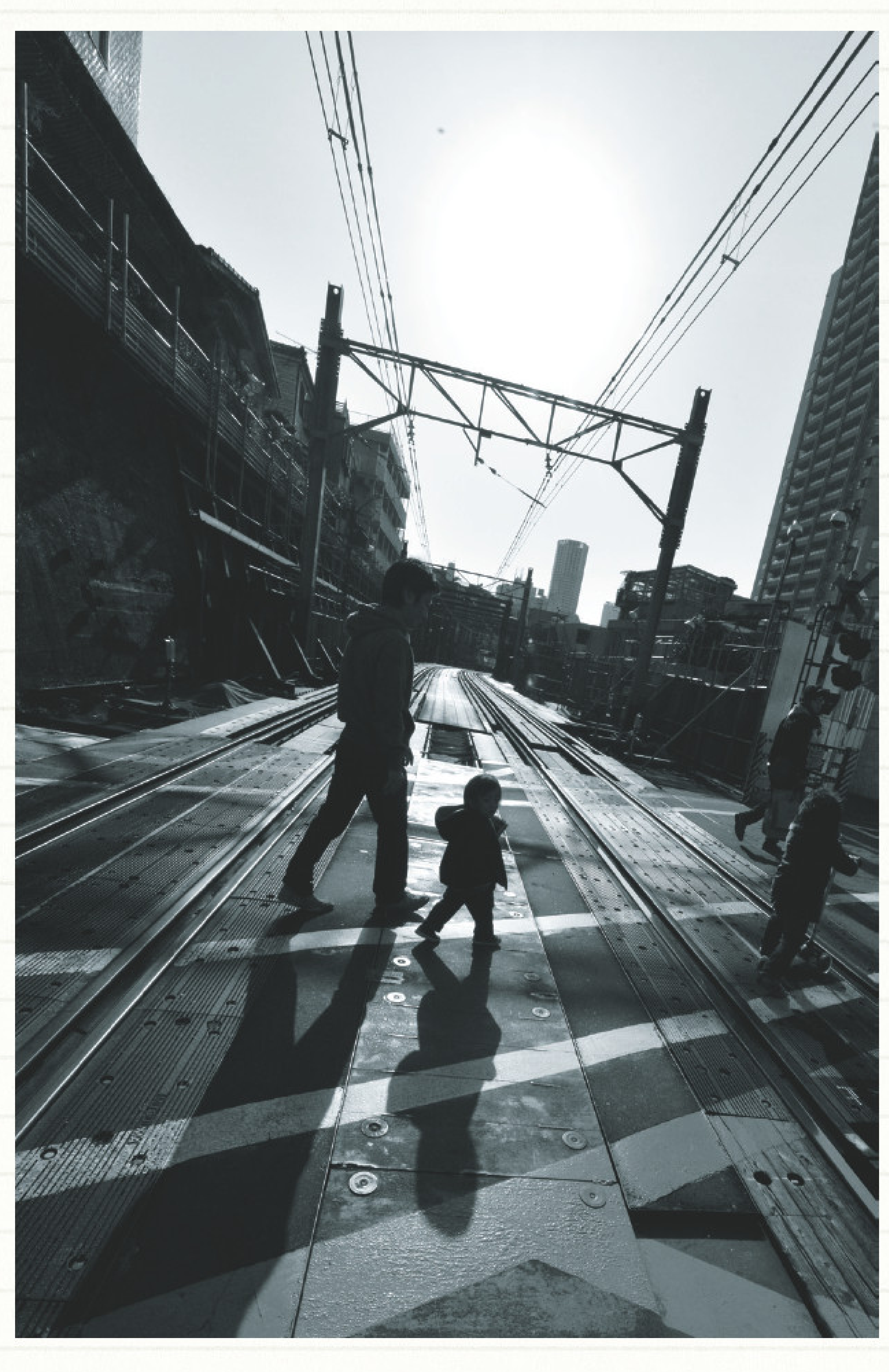
拍摄悠闲的照片时，基本使用“缓铁”模式。它是从风格调节功能“优化校准”中选择“自然”，将对比度和饱和度分别 −2，并提高亮度得到的自定义模式。为其命名并保存至相机中就可以随时调用了。

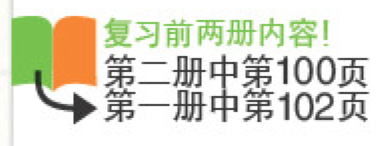


戏剧性抓拍，相机倾斜带来的效果



抓拍时，可以捕捉无法预测的被摄体，也可以大胆表现临场感。
将相机倾斜，或加入类似电线这样的趣味元素等，都可以说是拍摄水平的大幅提升。





倾斜构图没有定律



想在构图中添加重点的话，可以尝试将相机倾斜拍摄。至于要倾斜多少度才好，并无定律，重点是以自己感觉舒服的角度大胆倾斜。倾斜构图搭配低调，或追随拍摄可以得到有冲击力的照片。

一直等在路口伺机拍摄，大胆倾斜构图，好像是慌忙中拍下的一般，得到了恰如其分的临场感。因为是被废除的路口，所以通过低调加单色烘托寂寥感。

AF-S 尼克尔 14-24mm f/2.8G ED／焦距：14mm／光圈优先自动（F19、1/4000 秒）／ISO 1600／曝光补偿：-1EV／优化校准：单色

粗犷照片就要拍出临场感和空间感

如前文所讲，稳定切实拍摄时的构图和抓拍时完全不同。深思熟虑后的构图能赋予照片精致的感觉，而抓拍时的构图正因为比较粗犷，更能体现临场感和空间感。不同拍摄场景的构图也不同，由此产生的效果也大不相同。如果能巧妙加以利用，就可以根据表现意图拍出与实际场景完全不同感觉的作品，这就是“戏剧性抓拍”。在本来可以精心构图的情况下，反而通过故意倾斜相机或拍入多余的被摄体，以粗犷的构图更大胆地抓拍，表现临场感。实际操作时，只需无意识地倾斜相机，形成粗犷的构图。但这微小的区别就会大大改变照片给人的印象。

比如即便都是倾斜构图，搭配低调能够营造恐怖的氛围，而与高调组合则给人充满希望的感觉。不要把构图独立出来看，而应该根据照片亮度和色彩给人的印象考虑。



悬疑小说插图用的照片。为了以恐怖的氛围营造瓶中有毒的感觉，使用单色加倾斜构图拍摄。



只是略微倾斜相机，就拍出了具有旅途风情的现场感。倾斜角度的把握只能凭自己的感觉。

悠闲表现常用的“正方形照片”其实是竖拍的



通常，拍摄照片横边与竖边的比例是 3:2，这叫作“宽高比”。
宽高比相同的“正方形照片”可以表现悠闲的氛围。



复习前两册内容！
第二册中
第48～49页

从开始就意识到要拍正方形照片



要拍出令人心情愉悦的正方形照片，不应突发奇想随意裁切所拍照片，而是要从一开始拍摄时就以裁切成正方形为前提，这点很重要。

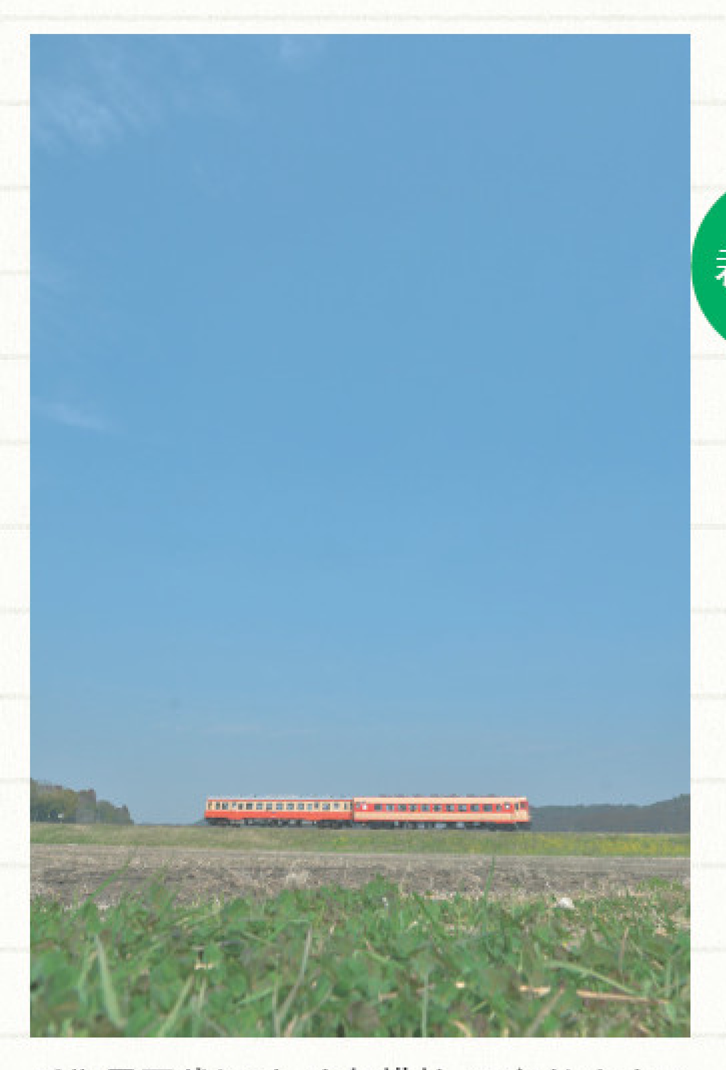
在小凑铁路的路口巧遇遛狗的老婆婆。劳作用帽子的感觉，悠闲的田园风光和小狗悠然的表情都让人感到舒心，通过正方形照片表现出来。

焦距：17mm（相当于约 34mm）/光圈优先自动（F11、1/250 秒）/ISO 400/曝光补偿：+1EV/白平衡：晴天/优化校准：标准

使用单反相机拍摄正方形照片需要竖拍后裁切

宽高比也会极大地改变照片给人的印象。常用宽高比有“3∶2”、“16∶9”、“4∶3”等多种，但我最喜欢且经常拍的是“1∶1”的正方形照片。我的代表作“缓铁”系列刚开始拍的也是正方形照片。长宽相同的正方形照片虽然不适合表现上、下、左、右的宽广，但通过将风景截取为正方形，可以创造把世界收于盆景中的感觉，达到吸引观者视线的效果。

使用便携数码相机或微单相机时，只需选择“1∶1”的宽高比就能拍出正方形照片。但单反相机没法直接拍出正方形照片，需要拍摄后进行裁切。有人可能觉得把以前拍的照片裁切成正方形就可以了，但很多时候将宽高比3∶2的照片裁切后，画面会显得很拥挤。因此，拍摄时就要意识到正方形边框进行构图。判断拍入画面的范围比想象的困难，窍门是先竖拍，再裁切掉上面和下面。这样可以在拍摄时就确定画面左右的宽度，从而更轻松地拍出正方形照片。



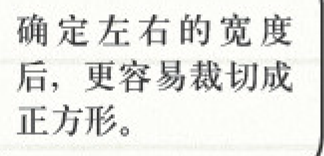
裁切前

后期需要裁切时，比起横拍，可保持宽度不变的竖拍照片更便于调整。





上下裁切后变成了正方形构图。通过拍入大片天空，烘托出悠闲的氛围。





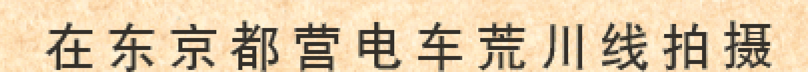
也可以在相机上裁切

也可以在相机上将照片裁切成正方形。利用润饰菜单中的“裁切”，选择要裁切的图像，按下OK（确定）按钮，用主指令拨盘选择“1∶1”，再通过多重选择器和放大/缩小播放按钮确定截取的位置和大小。确定截取范围后，按下OK（确定）按钮，完成裁切。



尼康中高端相机的裁切画面。可通过相机配备的裁切功能进行裁切的机型越来越多。







请观看 DVD 确认，应用照片想象力进行实拍的情况。
在都营电车荒川线拍的这幅照片，是怎么拍成的呢？

以“等待构图”拍摄



Nikon 1/1 尼克尔 VR 10–100mm f/4–5.6/焦距：100mm（相当于约270mm）/光圈优先自动（F5.6、1/320 秒）/ISO 800/曝光补偿：+0.3EV/白平衡：阴影/优化校准：标准

预置焦点，提前构图。等到有人经过，就算完成了构图。



事先构图 在“等待”中完成构图

想拍摄都营电车荒川线路口行人经过的瞬间，从远处使用远摄镜头拍摄。数次释放快门后，捕捉到了3人同时骑车经过的绝佳瞬间。持之以恒地等待才拍到了这样一幅精彩的照片。





第 5 章



决定照片韵味的“光线”和“曝光”

是均匀的光线？
还是有明暗差的光线？
不同光线下的表现方式也不同



我在到达拍摄地后，首先确认的就是光线。不对，确切来讲应该是去之前就时常进行确认。预判天气和拍摄时太阳的位置，寻找光线照射方向符合表现意图的地点等，想象当地的景色和可拍摄什么样的照片，确定拍摄地和行程。不期而遇的拍摄固然有趣，但事先大致确定可拍到目标被摄体的目标地点，会大大提高拍出好作品的概率。

另外，考虑光线时要着眼于“受光方向”和“光线性质”这两方面。“受光方向”指的就是大家所熟知的顺光、逆光等。而人们一般不会意识到的是“光线性质”。如晴天时具有强弱感的“硬光”，阴天时均匀的“柔光”等，不是单纯地考虑天气状况，而是置换成“光线性质”来想，通过将其直接与照片韵味相关联，想必就能更准确地想象照片效果。

然而实际到达拍摄地后，不要被事先预想的效果所束缚，结合现场的光线状态和情况，随机应变地拍摄也很关键。特别是要确认现场是否有明暗差，也就是高光部和暗部，有时还需要确认想表现的被摄体是处于高光部还是暗部，然后再决定曝光。本章的后半部分会对决定照片韵味的关键即曝光进行介绍。

玩不转的顺光败在明暗差



大家是不是觉得拍摄纪念照时使用顺光是不二法则。一般人都会有这样的印象，逆光时容易拍黑，顺光时可以恰当拍出色彩。但其实逆光下主体高光部和暗部的明暗差较小，是容易掌握的光线。

顺光



逆光

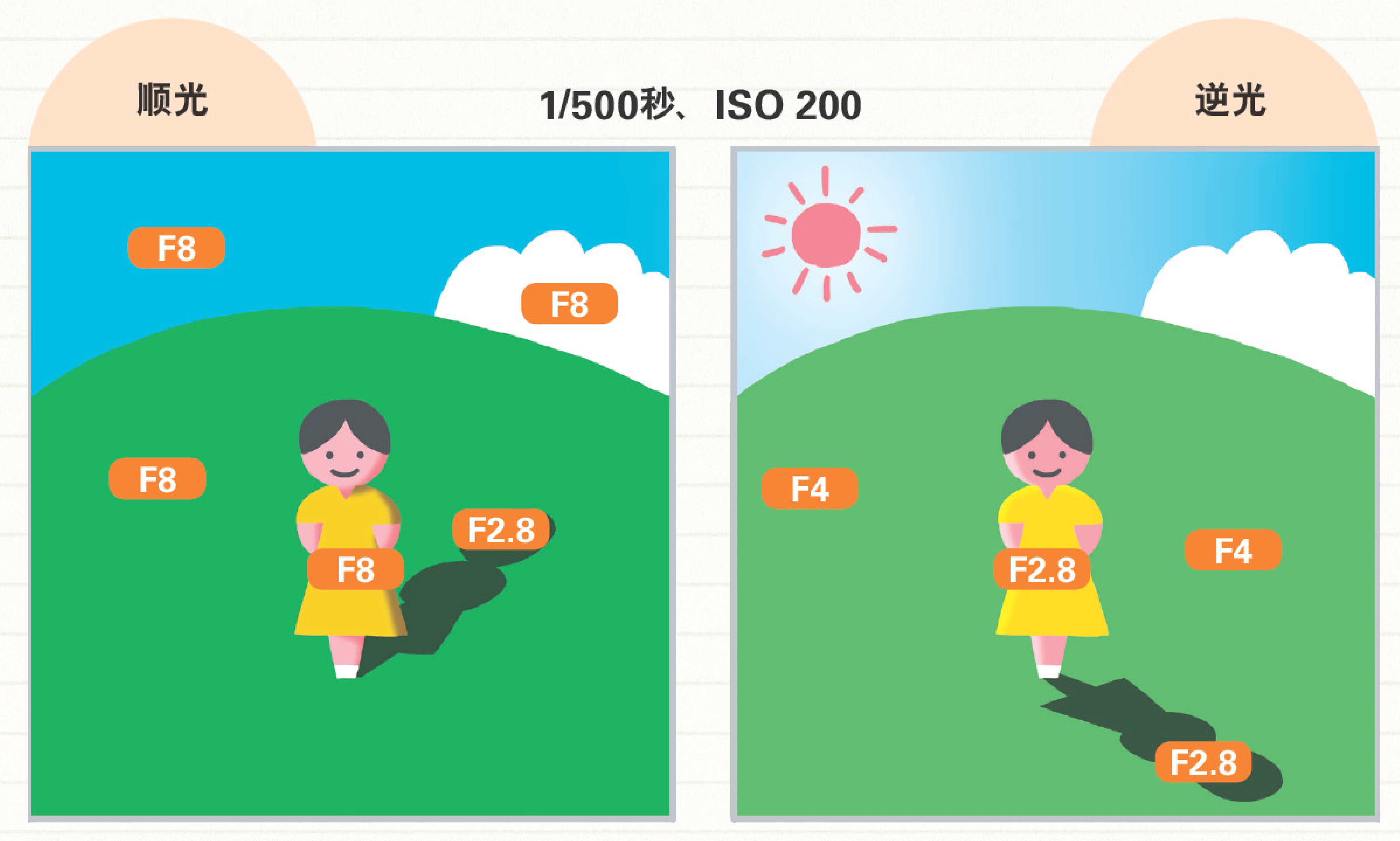


左侧照片是顺光下拍摄的，因脸的受光部与未受光部有 3EV 左右的曝光差，脸上出现了很大的阴影。而逆光下拍摄时，脸部整体都处于背阴状态，基于脸部曝光即可。然后只需寻找曝光差适当的背景就可以了。

顺光时高光部和暗部有 3EV 的较大曝光差

下面介绍拍摄现场的情况。实际到达拍摄地后我会首先确认“是否有明暗差”。有明暗差的场景就存在最明亮的“高光部”和最昏暗的“暗部”。以哪部分为基准进行曝光决定了照片给人的印象。以高光部为基准曝光的话，暗部会出现暗部缺失，呈现强弱感分明的锐利效果。而如以暗部为基准曝光，高光部则会出现高光溢出，照片给人明亮柔和的感觉。

根据不同的光线类型，使用高光部和暗部的方法也不同，这是因为顺光和逆光下，高光部与暗部的曝光差不同。看下图可知，不管是顺光还是逆光，暗部的曝光都相同（F2.8）。但高光部（不是画面中最亮的部分，而是被摄体受光部）的亮度虽然看上去差不多，实际却有很大差别。重新观察逆光时的风景可以看出，逆光下没有正面受阳光照射的被摄体。相反顺光下被摄体都直接受光。实际计算曝光发现，同为高光部却有 2EV（F8 与 F4）的曝光差。比较一下高光部和暗部的差别，逆光时有 1EV（F2.8 与 F4）的曝光差，顺光时却有 3EV（F2.8 与 F8）的较大曝光差。曝光差如此大的情况下，想要得到二者兼顾的曝光着实非常难。这就是所谓的顺光下有局限性的原因所在。



顺光和逆光下曝光差的示意图。可以将图中的人物换成自己喜欢的树木、火车等被摄体来看。假设感光度为 ISO 200，快门速度为 1/500 秒，这里希望大家着眼于高光部（不是画面中最亮的部分，而是被摄体受光部）和暗部的曝光差。不论是顺光还是逆光，暗部同为 F2.8，但顺光时高光部为 F8，逆光时高光部则为 F4。也就是说逆光下暗部和高光部的曝光差为 1EV，而顺光下则为 3EV。想要在顺光下实现二者兼顾的曝光非常困难。

掌握太阳大致的轨迹“太阳的手势”



只要太阳运动，光线就时刻在变。但我们可以通过自己的移动改变光线状态。
针对想要拍摄的被摄体预测太阳的位置，然后改变拍摄位置即可。
下面就介绍轻松读懂光线的方法。

右图的手势表示冬季日落时太阳的位置。手放在智能手机之上，手指所指的方向就是光线照射的方向，只需和显示地图的画面重叠，不用去拍摄现场就能预测当地的光线情况。

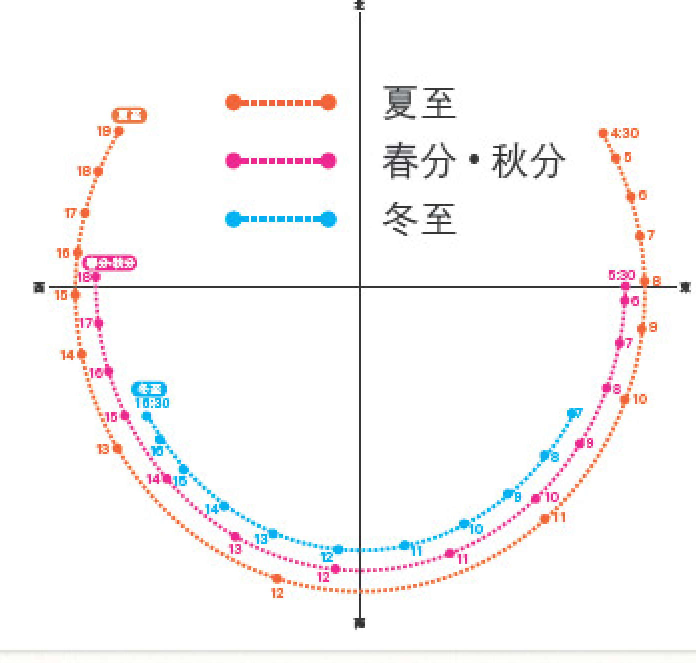




复习前两册内容！
第一册中第56~57页
第62~63页

太阳的位置随季节更替而变

右侧的图表多次出现。用透明纸张打印右图，将其放到地图上，就可以预测光线何时从何角度照射了。坐标为上北右东。



无须去现场就可读懂光线

要想读懂光线，了解太阳的运动轨迹很关键。关于太阳的移动，第一册中的第 56 ~ 57 页已详细解说过，这里要讲的是我在实拍中经常使用的更为粗略的光线解读方法，即“太阳手势”。这有点奇怪的手势是在通过肢体语言表现地图上太阳的位置。手指所指的方向代表光线照射的方向，想象被摄体处于手指向之处。这里希望大家记住的是，春秋日出、夏季日出、春秋日落、夏季日落及白天这 5 个姿势。用手拿好显示地图的智能手机，一起摆姿势吧（笑）！

通过这些姿势可以了解春分、秋分和夏至时日出与日落的方向，以及各季节白天时太阳的位置。通过在脑中等分这中间的时段，就能掌握各时间太阳大致的位置了。尽管只是非常粗略的判断，但通过身体语言记住太阳大致的移动轨迹非常重要。使用地图时，先用笔在地图上标出自己的拍摄位置，然后标出被摄体的位置，最后再用箭头标出相机的方向。好了，一起来摆姿势！

比如，如果想了解顺光的时间，手指所指的方向和地图上标记的箭头方向一致即可。想寻找逆光的话，则选择手指和箭头方向相反的地方。可谓即使不去现场也能读懂光线的神奇手势，确定拍摄地后就尝试一下！





结合实际情况调整“照片想象力”



“想拍这样的照片”。即便想好了照片的构图和韵味，有时也会到达拍摄地才发现天气和其他条件都和预想的不一样，无法拍出想要的照片。这时需要果断改变拍摄计划。



想象的是这样的蓝天……

使用“新铁路人比例构图”，将清澈蓝天拍满画面的照片，得益于天空状态和好的天气条件才拍到了这样的作品。即使利用照片想象力，想要拍出这样的照片，天气不随人愿也拍不出来。

AF-S 尼克尔 14-24mm f/2.8G ED／焦距：16mm／光圈优先自动（F8、1/500 秒）／ISO 200／白平衡：晴天／优化校准：标准



天气不随人愿

想象着如上面照片那样的场景前去拍摄，却不巧遭遇阴天。大幅拍入天空的构图效果不佳，此时需要下一番功夫改变计划。

把白色天空当作宿敌！

这本书介绍了活用“照片想象力”想象要怎么拍的内容，但也有例外情况。比如想象的是如同左页上方照片那样，在蓝天下缓缓行驶的火车照片，但到了拍摄地却遭遇十足的阴天。这时易犯的错误是，不调整晴天的照片想象力，在阴天下仍按照预想拍摄，结果就容易拍出如左页下方照片中那样阴沉的白色天空背景，可谓令人失望的照片。不单是天气状况，即使是在晴天，时间不同变为逆光时，也会拍出像阴天那样白色的天空。

也就是说，需要根据天气和光线状态随机应变地拍摄。而我即使遇到恶劣天气也不会灰心。这是因为我掌握了有效应对恶劣天气的拍摄方法。其中最大的秘诀就是“把白色天空当作宿敌”。恶劣天气时拍摄的作品令人失望，是因为拍入了白色天空。也就是说被摄体和天空的亮度差过大，产生了高光溢出。这时通过排除白色天空，提高对比度和色彩饱和度，就可以掩盖天气的恶劣。如果是在平地上拍摄的话，就不能轻易裁掉天空。相反如果是在山里拍摄，以山为背景裁掉天空，白色天空就很难被拍入画面了。“阴天去山里！晴天去海边！”是基本原则。

● 阴天时“截取方式”是关键



尽管设法拍入了近前的花朵，但画面左上的白色天空令照片效果不佳。



有效利用山的高度，改变拍摄方向就能消灭“宿敌”。

复习前两册内容！
第二册中
第70～71页

天气恶劣时的拍摄方法与阴天时相同

雨天的拍摄方法和阴天时相同。以打伞的孩子们和湿润的氛围为主题构图拍摄。



改变拍摄位置，寻找不会拍入白色天空的场所。

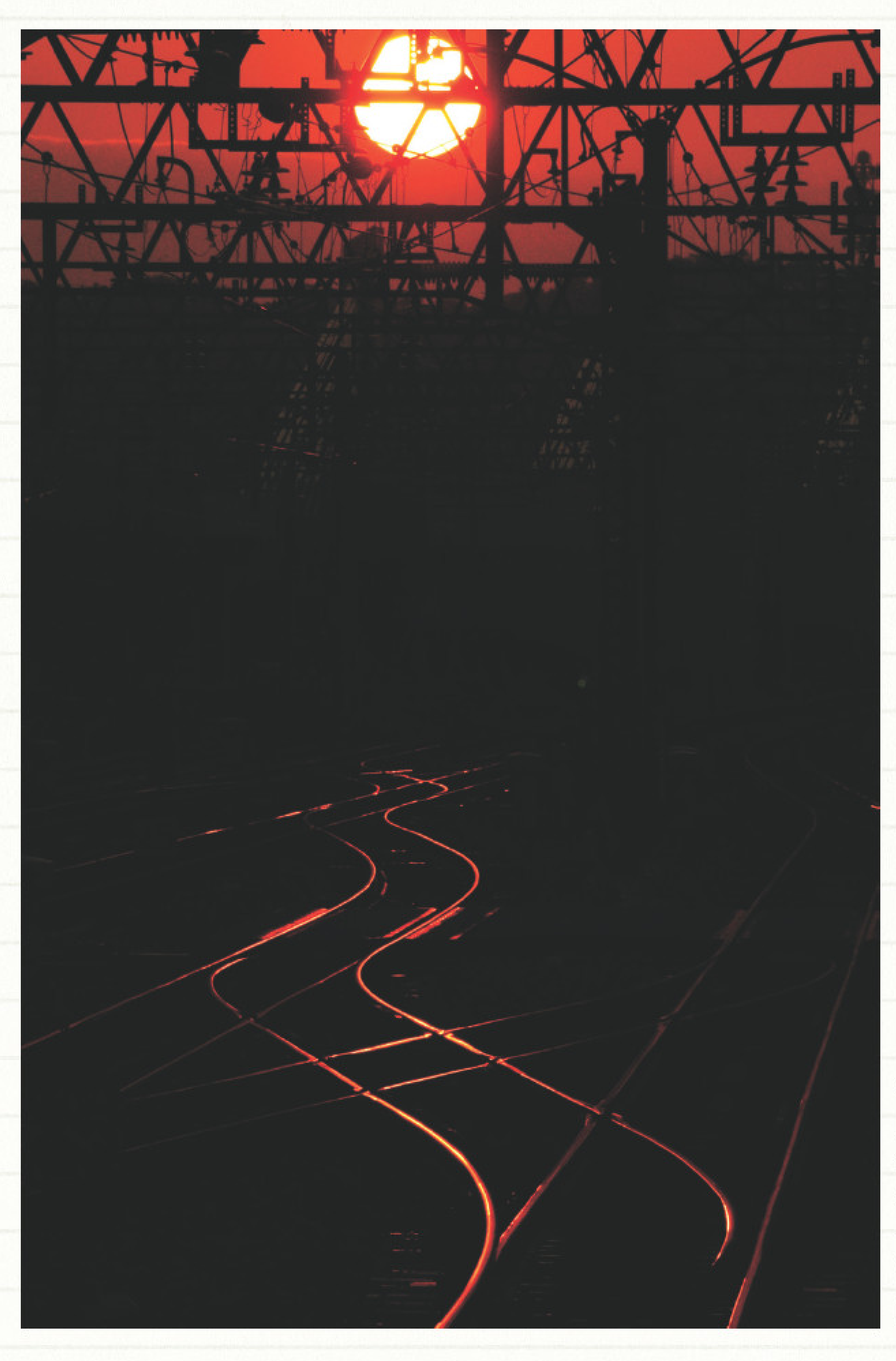




结合光线、天气和被摄体掌握必杀“绝招”



相机功能中的曝光、风格调节和白平衡可被称作照片成像的“绝招”。
第一册和第二册中也反复提到的这些绝招，要根据光线状况、天气和被摄体区分使用。



闪亮低调



在日出或日落的阳光照射下被摄体熠熠生辉，正是利用“闪亮低调”的好机会。这里通过低调拍摄，凸显了夕阳下闪闪发光的铁路。白平衡设为“阴影”使画面呈现红色，优化校准选择“鲜艳”增加强弱感，拍出了戏剧性的效果。

Nikon 1/1 尼克尔 VR 30-110mm f/3.8-5.6/焦距：110mm（相当于约 297mm）/光圈优先自动（F11、1/250 秒）/ISO 200/曝光补偿：-2.3EV/白平衡：阴影/优化校准：鲜艳

根据拍摄条件和被摄体组合多种相机“绝招”形成套路

根据不同的光线情况，我掌握了很多相应的必杀“绝招”。在日出和日落等明暗差较大的条件下，被摄体被阳光照射而反射出“强光”时，正是“闪亮低调”的好机会。大胆进行低调曝光，风格调节（优化校准）选择“鲜艳”，白平衡设为“阴影”，强调其闪耀的光辉。另外，阴天等均匀的“柔光”下，适合拍摄“均匀高调”。进行高调曝光，风格调节（优化校准）选择“标准”或“自然”，白平衡设为“阴影”，即可获得柔和的效果。

在盛夏拍火车时，因太阳在正上方，火车正面处于暗部。为了不使正面出现暗部缺失，可以 +0.5EV 的曝光补偿应对。晴天拍摄女性人像时，为避免脸部对比度过高，可以将人物置于树阴下，白平衡选择“阴影”，拍出高调的感觉。像这样，根据不同的光线状况、天气和被摄体种类等，我掌握了很多“此场景下就应这么拍”的“绝招”套路。看到有人在公园等处拍摄模特时，情不自禁地开始考虑“人家的模特好可爱，我怎么没有”之类的，与自己的拍摄毫不相干的事（笑）。这时如果能从自己拍摄的角度出发，想想“为什么晴天还特意到阴影下拍”，“原来反光板应该那么用啊”等，也有助于掌握更多不同条件下的拍摄套路。

均匀高调

阴天、柔光

曝光	高调
风格调节	标准
白平衡	阴影

你是否曾因为觉得阴天拍不到好照片就放弃？其实阴天正是尝试“均匀高调”的好机会。只要组合使用不同的“绝招”，就能拍出柔和的照片。

盛夏正补偿

盛夏晴天
强光
太阳位于正上方

曝光补偿	+0.5EV



光线从正上方照射时被摄体容易变暗。从 +0.5EV 起逐级增加曝光补偿拍摄。



阴影人像

阴天、柔光

曝光	高调
白平衡	阴影

人像摄影时不要让人物处于明暗差强烈的向阳处，而应在光线较为均匀的背阴处。利用白平衡补偿为温暖的色彩。



基于“想表现”、“想传达”的被摄体进行曝光



大家是不是觉得曝光是件难事？但简单来看，其实并没有那么难。
以自己想要表现的被摄体为基准曝光就可以了。

这里想要表现的是令人心情愉悦的清澈蓝天和自由飘浮的白云。对天空曝光的话，当然火车就会被拍成剪影，剪影画效果的黑色烟雾也变得生动起来。

AF-S 尼克尔 14-24mm f/2.8G ED／焦距：15mm／光圈优先自动（F22、1/1000 秒）/ISO 400／曝光补偿：-1EV／白平衡：晴天／优化校准：鲜艳

“恰当曝光”等于“以自己想表现的被摄体为基准的曝光”

下面来讲讲曝光。“曝光很难”的观念根深蒂固，其实那是不显像就无法看到照片效果的胶片时代的观念。现在拍摄后可以立刻在背面的LCD显示屏上确认效果，因此曝光已不是那么难的事了。

以何处为基准曝光合适呢？答案简单明了。基于“想表现”、“想传达”的部分进行曝光即可。像左页照片那样表现剪影的情况下，虽然“想表现”的火车被拍成了剪影画，但这里我想传达的不是作为主体的火车，而是蓝天之美。正因为如此，无意识中对蓝天进行曝光，将火车拍成了剪影画。可能有人会有这样的疑问，“对主体进行曝光的话，背景过亮产生高光溢出怎么办？”当想表现的被摄体与背景的亮度无法兼顾时，可以看成原本就不适合拍摄照片的状况。

这样想的话，“恰当曝光”就等同于“以自己想表现的被摄体为基准的曝光”，但在风光照片等主被摄体不明确的情况下，很多人自己也搞不清何为恰当曝光。这时可以利用曝光补偿功能尝试不同的曝光，比较并确定理想的亮度。

● 调整曝光寻找理想的亮度











判断主体是否得到了恰当曝光出乎意料的困难。左上角的照片是相机自动曝光得到的，基于此以0.5EV 为步长进行正向补偿寻找真正的恰当曝光。+2EV 曝光补偿时火车为恰当曝光，效果最漂亮。如果开启高光溢出警告，就会畏首畏尾而不能大胆实施正补偿了。高光溢出警告和直方图在曝光差很大的场景下没什么意义，拍摄时没必要参考。

复习前两册内容!
第二册中第24～25页
第一册中第58～59页

不比较就不知道何谓恰当曝光

右侧照片中靠右的那幅是上本书介绍“高调”技巧用的示例。通过 +1.5EV 的曝光补偿，展现了孩子的表情，雪的部分也熠熠生辉。而靠左侧的照片是相机自动曝光拍摄的，整体印象暗淡。不比较就不知道何谓恰当曝光。







将“想表现的被摄体”置于周围的光线环境中

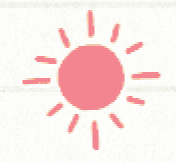
想表现的被摄体（主体）与周边景物（陪体）的光线状态不同时，如果对主体进行曝光，周边可能会产生高光溢出或暗部缺失。这时的窍门就是将主体及周边景物置于相同的光线之中。



AF-S DX 尼克尔 10–24mm f/3.5–4.5G ED／焦距：15mm／光圈优先自动（F4、1/160 秒）／ISO 200／曝光补偿：+0.5EV／白平衡：阴影 +M1／优化校准：缎铁

● 以暗部为基准曝光

想拍摄怀旧感的水果店和都营电车，但水果店处于暗部，而都营电车处于高光部，无法兼顾二者的曝光。这时大胆在都营电车处于阴影中时释放快门。通过将主体与陪体置于相同的光线状态下，可以获得强弱感不明显的柔和氛围的照片。





仔细观察明暗差，随机应变改变拍摄位置。

活用宿敌白色天空的方法

前文讲到“想表现的被摄体”与周围曝光无法调和的情况下，本就不适合拍摄，但实际上这里隐含着提高曝光水平的重要启示，答案很简单，将“想表现的被摄体”与周围光线状况统一即可。其一就是前文介绍的“以暗部为基准曝光”。想表现的被摄体位于暗部时，尽量将陪体和周围的风景也调整到暗部中。反过来也一样，想表现的被摄体位于高光部时，创造仅有高光部的构图即可。前面提到“把白色天空当作宿敌”，也是出于对多云天气下被摄体和白色天空的曝光差较大，无法兼顾二者的考虑。但这种情况下基于白色天空进行曝光，将被摄体拍暗成为剪影画的效果，也可以使白到无甚趣味的天空变得生动起来。

说到底，其实照片效果不好的主要原因之一就是，强行将曝光差很大的被摄体一并拍下。从这个层面来讲，能否在风景中发现明暗差，并判断自己想表现的被摄体处于哪个部分是关键。

复习前两册内容！
第二册中
第50～51页

读懂光线就能以暗部为基准曝光

作为主体的背影与作为陪体的窗外风景处于相同的光线状态下。不了解光线就无法实现这样的表现。



● 活用宿敌



“把白色天空当作宿敌”是我的基本理念。但云层丰富多变的时候，也可以大胆对天空进行曝光，有效活用“宿敌”。

● 以高光部为基准曝光



相对于全黑的火车侧面，烟火非常明亮，通过汽车车灯将火车照亮，统一了主体和陪体的曝光。

曝光不但可以控制亮度还可以控制韵味



曝光不但可以控制照片的亮度，实际上它还可以控制照片的“韵味”。
下面来看一下与第 2 章介绍的“韵味”关系密切的部分。

F1.8



光圈全开拍摄的照片，仅突出了合焦的意大利面，给人柔和的感觉，适用于杂志展示。

AF-S DX 尼克尔 35mm f/1.8G／光圈优先自动（F1.8、1/180 秒）/ ISO 200

F22



收缩光圈拍摄的照片，连背景都得以合焦，意大利面外的菜肴也得到了清晰表现，照片给人很整齐的感觉，适用于菜单。

AF-S DX 尼克尔 35mm f/1.8G／光圈优先自动（F22、0.7 秒）/ ISO 200

除了亮度外还要熟练使用“动态模糊程度”与“合焦范围”

前文主要从控制照片亮度的角度对曝光进行了讲解，但我认为“曝光并不单纯是为了控制照片亮度”，它还可以控制“合焦范围”和“动态模糊程度”等照片的韵味。左页的两幅照片将意大利面拍得很美味，照片亮度相同，但给人的感觉却有很大差别。这里通过调整曝光，改变的不是照片亮度，而是照片的“韵味”。

作为照片韵味之一的“合焦范围”可以通过镜头光圈来调整。而另一种韵味“动态模糊程度”则通过快门速度进行调整。也就是说即使照片亮度相同，通过改变光圈和快门速度的组合也可以极大地改变照片的韵味。

后文会介绍怎么调整照片的韵味，但为了提升照片想象力，培养能够想象出照片韵味变化的“品味感”很重要。“这里要通过小景深突出花瓣”，“这里要动态模糊远处路口的火车，为风景增加动感”，像这样掌握调整合焦范围与动态模糊带来的相应效果，就可以大幅提高拍摄水平。



光圈值最大（最小光圈）、1/15 秒



光圈值最小（最大光圈）、1/1500 秒



右侧上面示例是将光圈值设为最大（最小光圈）以低速快门拍摄的，表现了动感。下面的则是以小光圈值（大光圈）和高速快门拍摄，表现了瞬间的冲击力。

调整照片韵味
光圈优先自动是关键

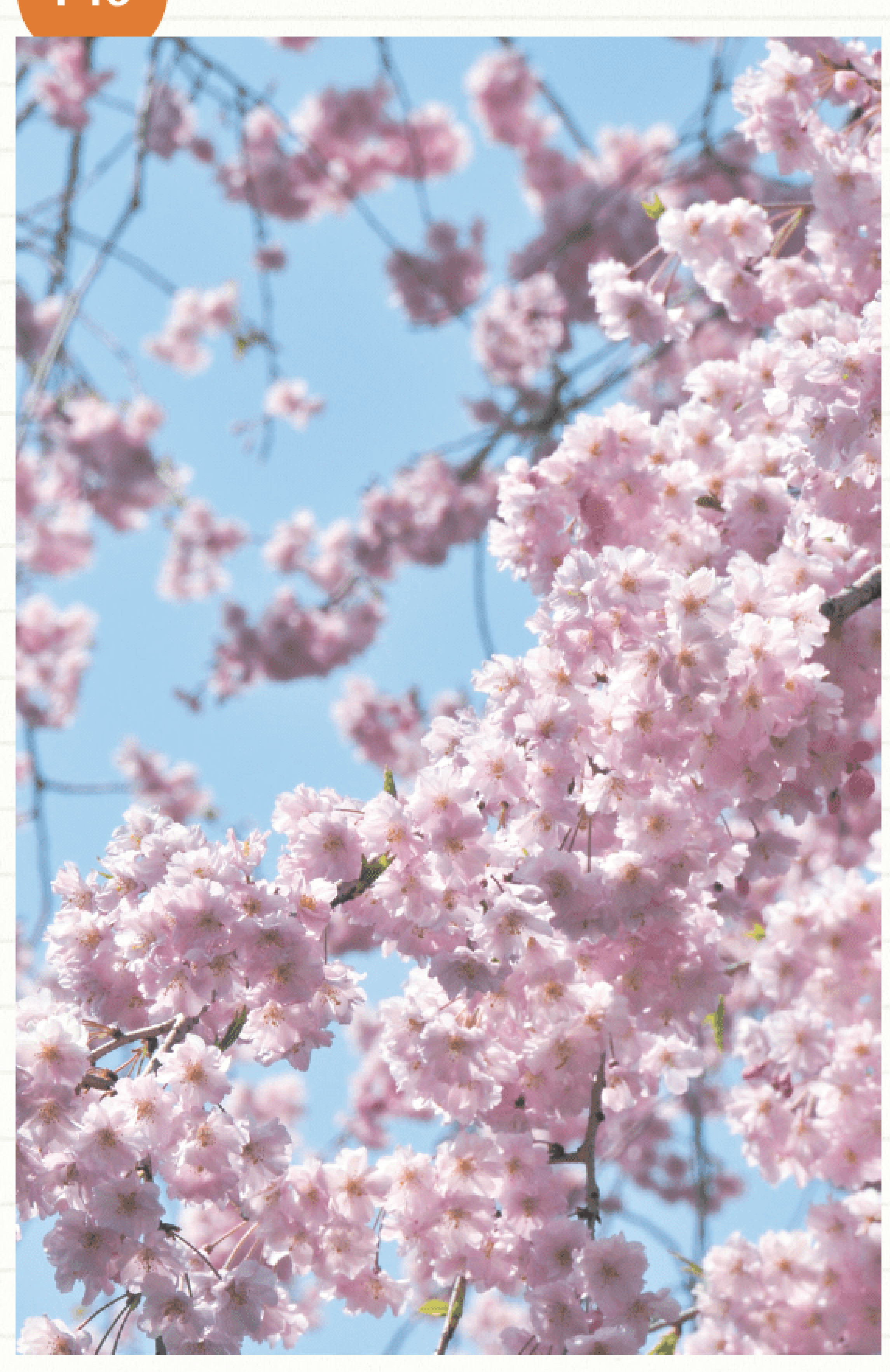


现在不会还有人使用程序自动模式拍摄吧?
想通过“合焦范围”和“动态模糊”控制照片韵味，必须使用光圈优先自动模式。

F2.8



F16



大家有没有过这样的经历：拍出的照片效果与当时从取景器里观察到的画面大不一样。以最大光圈拍摄获得大幅虚化的左侧照片目标明确。而用程序自动模式拍摄的右侧照片中，远处的花朵给人杂乱感觉。通过数码单反相机取景器观察到的是最大光圈下的效果，因此拍摄时通过取景器看到的是左侧照片所示的效果，但使用程序自动模式时相机会自动收缩光圈，拍出的效果与意图不符。应使用光圈优先自动模式根据意图调整参数。

【相同数据】AF-S 尼克尔 70-200mm f/4G ED VR／焦距：200mm（相当于约 300mm）／ISO 200／曝光补偿：+0.5EV／白平衡：晴天／优化校准：标准　左：光圈优先自动（F5.6、1/1000 秒）右：光圈优先自动（F16、1/125 秒）

可控制“韵味”的光圈优先自动

大家怎么选择决定曝光的“拍摄模式”？应该没有人还在用程序自动模式吧。在本系列书中，我反复提到最适合控制“合焦范围”和“动态模糊程度”等照片韵味的就是“光圈优先自动”模式。

光圈优先自动模式是自己设置光圈，由相机决定快门速度的自动曝光模式，与光圈和快门速度都由相机控制的程序自动模式不同，可以通过自己改变光圈控制作为照片韵味之一的“合焦范围”，拍出符合自己喜好的照片。另外，改变光圈后的快门速度也会相应变化，因此还可以间接控制快门速度。

光圈的数值多为无规律的零碎数字，记起来比较麻烦，不用死记硬背，大致理解“数字大小”的含义，能够控制照片韵味即可。光圈值越小（光圈大），“合焦范围”越窄，“动态模糊”的程度越小。光圈值越大(光圈小)，“合焦范围”越广，“动态模糊”的程度越大。通过这样的感性认识就比较容易记了。





通过预置曝光锁定亮度



有时照片的亮度会比自己想象的更暗或更亮。为了不改变曝光，
推荐使用“预置曝光”，即先用光圈优先自动模式确定恰当曝光，记下曝光参数，再用手动模式设置。

TTL测光

拍入大片天空的话 **变暗** → 正 **＋补偿**（天空正补偿）

拍摄森林等被摄体的话 **变亮** → 负 **－补偿**（森林负补偿）

拍摄白色被摄体或拍入大片天空时，容易出现欠曝（变暗）。

拍摄黑色被摄体或森林等被摄体时容易出现过曝（变亮）。



通过 TTL 测光拍摄昏暗的森林等时相机自动令画面变亮，因此进行负补偿。相反拍摄天空等明亮被摄体时画面会变暗，因此进行正补偿。建议大家记住“森林减”、“天空加”这一套路。

记住光圈优先自动下的参数在手动模式下原样设置

尽管近年来相机自动曝光的精度大幅提升，但也不是完美无缺，因为相机采用的是 TTL 测光方式。比如，顺光下的被摄体被相同强度的阳光照射，理论上测量其任何部分光强都应该是相同的。但 TTL 测光测量的是被摄体反射光的强度，因此反射率高的白色物体和反射率低的黑色物体的曝光不同。

因此希望大家掌握的是：①自动曝光拍摄得到的曝光不符合意图时的补偿方法；②保持自动曝光结果的锁定曝光的方法。

①要使用曝光补偿功能。过亮时进行负补偿，过暗则进行正补偿，调整照片亮度以符合自己的表现意图。

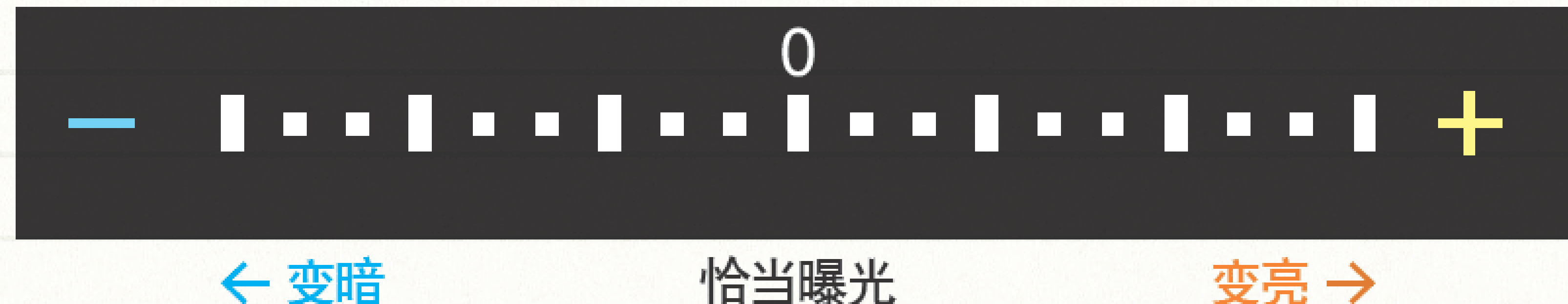
②我将其称为“预置曝光”。比如花朵随风摆动，或亮灯的火车驶近等曝光容易产生亮度变化的场景，为避免失败需要锁定曝光。方法很简单，先用光圈优先自动模式拍摄得到恰当曝光，记下光圈和快门速度的参数。然后切换至手动模式，设置刚才记下的快门速度和光圈即可。

虽然是看似朴素的技巧，但熟练使用便能使拍摄更加轻松，推荐大家牢记此方法的操作流程。

曝光补偿功能的设置与查看技巧



按住 ☒（曝光补偿）按钮转动主指令拨盘进行调整。有些机型通过按两次背面的 info（信息）按钮也可以设置曝光补偿。



以 1/3EV 为步长进行调整的标尺。中央表示相机的恰当曝光（相机计算出的曝光值），负向补偿时变暗，正向补偿时变亮。不同机型的设置方法各异，请确认自己所用相机的表示方式。

复习前两册内容！
第一册中
第42页

用光圈优先自动模式测光，再切换为手动模式设置

使用光圈优先自动模式代替测光表自动测光拍摄几幅照片，确认画面并选择亮度最满意的一幅，显示曝光信息并记下相应的曝光参数。切换为手动模式后，再利用主 / 副指令拨盘设置相同快门速度和光圈。





专栏

掌握专业摄影师的“曝光设置”

拍摄 RAW 图像的话，还可以后期调整曝光。但为了定格当时的心情和氛围，还是在现场确定曝光比较好。下面讲解我的曝光设置。

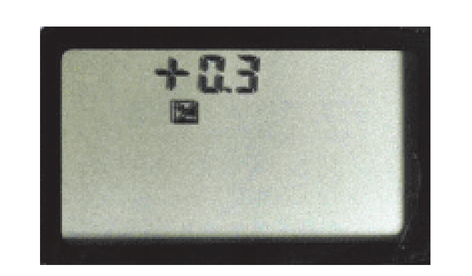
光圈优先自动搭配 +0.5EV ~ 1EV 曝光补偿为基础

我会先用光圈优先自动模式拍摄，再根据拍摄结果进行曝光补偿，但拍摄前就已设置了 0.5 EV ~ 1EV 的正补偿。这是因为我使用的尼康相机的测光系统有欠曝倾向。相反在拍摄黑色被摄体或在昏暗场所拍摄时，我会事先设置 1EV 的负补偿。

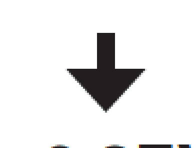
这是我的基本设置。曝光模式为光圈优先自动，如红框所标记的，大部分场景我都在 +1EV 曝光补偿的状态下试拍。这是累积经验得来的设置方式。

以 1/2EV 为步长实施补偿

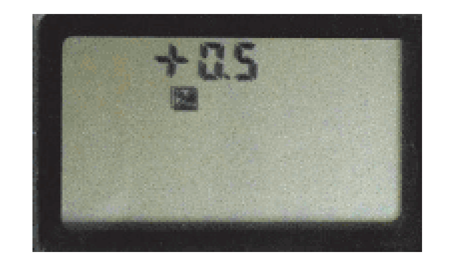
通常情况下，曝光补偿的步长为 1/3EV（0.3EV），但我通过自定义功能将其变更为 1/2EV（0.5EV）。因为需要大胆实施曝光补偿的情况很多，以 1/3EV 为步长的话，旋转拨盘的次数太多，耽误拍摄时间。为优先快门时机选择以 1/2EV 为步长，如果需要微调，可以后期通过 RAW 显像完成。



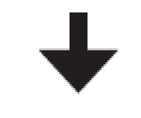
1/3EV 明亮补偿



+0.3EV



1/2EV 明亮补偿



+0.5EV

比起 0.3EV 的细致调整，我更注重曝光补偿的快速设置。可立刻进入拍摄状态，以相同的操作进行更广范围的曝光补偿。





相机的设置画面。相机的默认设置是“1/3 步长”，但为了更快速地调整曝光补偿，我将其变更为“1/2 步长”。

第 6 章



表达想法的色彩、强弱感与对焦

色彩、强弱感和曝光
三位一体，
将对焦作为武器
熟练使用



要培养品味感，重要的不只是曝光。本章将会对色彩、强弱感（影调）和对焦进行介绍。拍摄前想象一下如何调整这 3 种要素及其成像效果，对培养品味感也大有帮助。

“色彩”可以通过白平衡来调整，“强弱感（影调）”则可以利用风格调节功能“优化校准”调整。本章将分别讲解各项功能，但不是单独考虑各要素，而是像“悠闲拍摄时就要选择高调、降低对比度、棕褐色以及小景深”这样，组合起来形成套路，并通过感性掌握套路，这样对拍摄会很有帮助。这些内容在第一本书中的 3 大绝招中也讲过，在此进一步增加了“对焦”的内容，希望大家能拍出理想的照片韵味。

一开始想象这些韵味可能会比较困难。重要的是大胆变更各功能的设置，实拍练习。不要限制自己“这里无法拍成蓝色”什么的，而应不断调整尝试。一定能从中发现超乎想象的惊人效果。正是这惊人的效果拓展了你的表现力。

正确的白平衡不止一种



根据不同的光源，相机配备了“晴天”、“阴天”、“阴影”、“白炽灯”等白平衡预设模式。
虽然是补偿色彩用的功能，但使用数码相机可以更自由地以“添加色彩”为出发点乐享白平衡功能。



不断更改设置找到自己中意的效果。

一般都用白平衡“自动”拍摄的夜景，这里却出人意料地和“阴影”模式相得益彰。画面整体闪烁着金色光芒，营造出华丽的氛围。我将其命名为“华丽之夜”！尽管和实际所见的颜色不同，但只要是自己想表现的色彩，就可以说是正确设置。

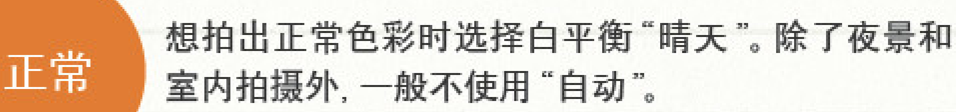
AF-S DX 尼克尔 10-24mm f/3.5-4.5G ED／焦距：17mm（相当于约 25.5mm）／手动（F6.7、1/2 秒）／ISO 400／白平衡：阴影／优化校准：鲜艳

牢记“棕褐色系”、“蓝色系”和“中意色彩”这三者的特征

照片色彩可以通过白平衡进行调整。白平衡是为了把白色被摄体还原成白色，根据光源调整色彩的功能，但也可以作为滤镜使用。首先应掌握获得棕褐色系、蓝色系和中意色彩这三者的绝招。

要把照片拍成棕褐色，可以选择相机白平衡预设模式中的“晴天”或“阴影”。想获得浅棕褐色时选择“阴天”，想拍成浓厚的棕褐色时则选择“阴影”，根据想要的幅度选择相应模式即可。而如果想拍成蓝色，就得选择“白炽灯”。想改变色彩浓度时需要使用下页介绍的微调功能。不仅是“白炽灯”模式，想获得某种中意色彩时也可以使用“白平衡微调功能”。这是利用颜色坐标自由补偿色彩的便利功能。

关于色彩的方向性，简单来说就是想拍出怀旧感、柔和感时使用琥珀色（红色系），想拍出锐利清爽的感觉时选择蓝色系，当然这不是绝对的。比如给人锐利感的蓝色，改变曝光和风格调节的话，拍出的效果就会完全不同。总之应先调整颜色试拍，边比较边寻找理想的表现。从这个层面上来讲，并不存在“某种场景下只有某种颜色才正确”的说法。



正常 想拍出正常色彩时选择白平衡“晴天”。除了夜景和室内拍摄外，一般不使用“自动”。



棕褐色系 想获得浅棕褐色时选择白平衡“阴天”，想获得浓厚的色彩时选择“阴影”。



蓝色系 想拍出蓝色系时选择“白炽灯”模式。使用白平衡微调功能可以调节色彩的浓度。





仅从琥珀色调整为蓝色的话，无须使用下页介绍的微调功能，通过操作 WB（白平衡）按钮和副指令拨盘就能轻松调整。色彩浓度有 6 级可选。

考虑太多色温、开尔文数值之类的令人心烦，其实不用想得太细，凭感性认识熟练运用就好。



使用白平衡微调功能更自由地调整色彩



使用白平衡微调功能，可以进一步在“晴天”、“阴天”、“阴影”、“白炽灯”等模式的基础上微调色彩。感觉色彩不到位时，可以进一步调节色彩使照片更符合自己想要的效果。



示例中上面那幅的夕阳色彩令人失望，只需使用白平衡微调功能将M（洋红色）+6，就可以获得戏剧性效果的火烧云色彩。

失败！

人物+白炽灯=僵尸风格



使用“白炽灯”模式拍摄儿童照片时，孩子的气色会变得很差。与其说是清凉感，倒不如说让人感觉阴森恐怖。拍摄妻子时也是一样，一定要考虑周全！

不同于光学滤镜，使用白平衡微调功能进行调整时曝光不会改变，拍摄夕阳时也能大胆使用，令人欣慰！

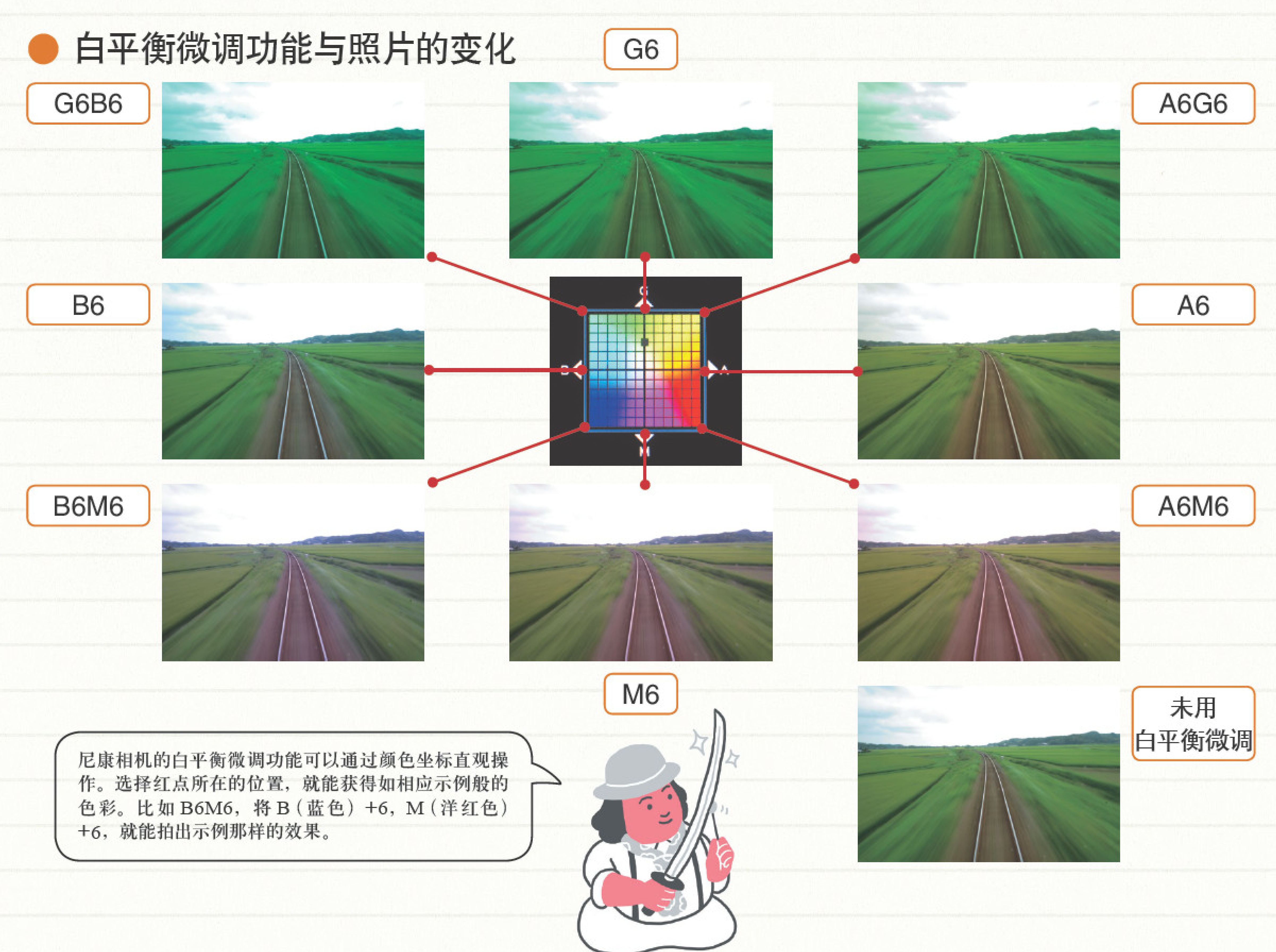


为强调不到位的色彩使用白平衡微调功能

我从胶片时代起就非常喜欢滤镜，经常使用的是塑料材质的滤镜。但实际为镜头加上滤镜后，曝光会变暗，拍摄起来更费心，本书介绍的将白平衡作为滤镜使用的方法，可以在不改变曝光的前提下调整色彩，而且如果拍摄 RAW 图像，后期还可以改变或还原色彩，让人切实感受到时代的进步。而且尼康相机还配备了“白平衡微调功能”，能够通过观察颜色坐标直观地调节色彩。“晴天”等各模式下都可实现 169 种微调，换言之就是相机内置了 1183 种色彩滤镜。简直没有不用的道理。

将白平衡作为滤镜使用的基本方法是增加想要强调的色彩。夕阳下红色不足时就增加 M（洋红色），想要强调新绿时就减少 G（绿色），像这样通过调整色彩的浓度来强调某种色彩。相反，被摄体颜色不宜改变的场景不能使用白平衡滤镜。比如像左页的“人脸”照片那样，大家都知道被摄体该有的颜色，再增加蓝色或绿色等的话，就会变成僵尸般的效果。虽然补偿色彩很简单，但使用时的判断却没那么容易。

● 白平衡微调功能与照片的变化



利用风格调节功能改变强弱感



使用胶片相机时，“想拍出鲜艳色彩”或“想拍成黑白”的话，需要更换胶片。而使用数码相机的风格调节功能，可以像更换胶片一样改变照片的强弱感。

风格调节功能与照片的变化



色彩最为平衡的标准成像效果。一般使用此模式即可。



忠实还原色彩，重视层次表现，但效果略显朴素。照片给人沉稳的感觉。



此模式下可拍出强弱感分明的鲜艳色调。适合华丽派。



不仅能拍摄黑白照片，还能改变强弱感或改变整体的色调。



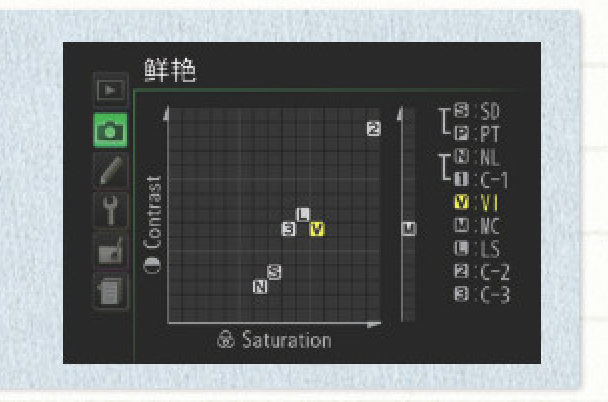
以“自然”模式为基础着重表现人物肌肤的模式。负片风格。



适合喜欢将风景拍得清晰鲜明的人使用，比“鲜艳”更加沉稳的色调。

确认各模式的倾向

在优化校准一览画面下按缩小/放大播放按钮，显示网格，纵轴表示对比度，横轴表示饱和度，这样可以一目了然地确认各模式的倾向。



着眼于对比度设置风格调节功能

强弱感可以决定照片是表现“清晰锐利”,还是“柔和”。在明暗差较大的场景下，改变强弱感的效果最明显。强弱感较强的话，明暗差会很明显，阴影部产生暗部缺失黑得醇厚，可拍出通透感十足的锐利照片。相反，强弱感较弱时明暗差不明显，阴影部分也被表现出来，照片给人柔和之感。决定哪种表现更好，根据意图控制强弱感时重要的是“对比度”。但相机没有单独调整对比度的功能，需要通过风格调节功能来调整。尼康相机的“优化校准”功能可以调整“锐度”、“对比度”、“亮度”、“饱和度”和“色相”5 个项目。不用考虑所有项目，着眼于“对比度”，直接将风格调节功能当作控制照片强弱感的功能就可以了。这样在实际拍摄中也更容易应用。大多数人都习惯使用优化校准的“标准”模式，了解了各模式的对比度效果后，可以根据自己的拍摄意图选择适合的模式，得到所需的强弱感。

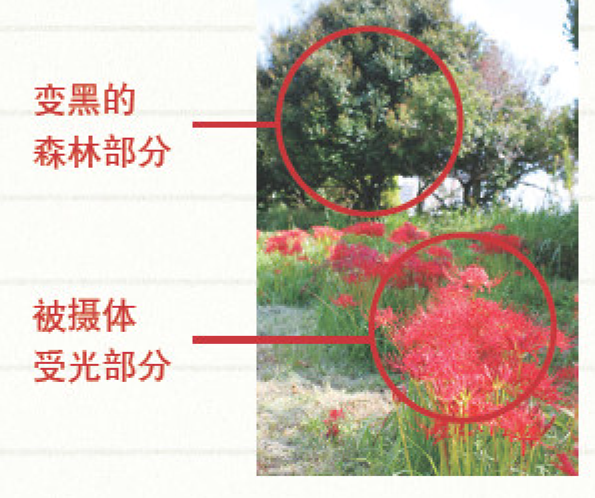
优化校准“鲜艳”+ 最大对比度拍摄



昏暗的背景拍出了醇厚的黑色，凸显了彼岸花的红色。



优化校准选择“鲜艳”，并将对比度调至最大，黑色更加醇厚。



要使背景完全暗部缺失，增加强弱感的话，关键是选择被摄体受光，背景是森林这样的场景。

优化校准“标准”拍摄



使用“标准”模式拍摄，背景明亮，彼岸花不是很突出。



通过自定义优化校准改变对比度与饱和度



使用“管理优化校准”功能，可以根据所需调整各模式的参数，命名并保存为自定义的模式。想用时即可马上调用，我常使用此功能。

通过管理优化校准创建“缓铁”模式



1 “拍摄菜单”→“管理优化校准”→“保存 / 编辑”。



2 选择作为基础的模式。这里选择“自然”。



3 不使用“快速设置”，而是使用滑块将“对比度”−2。



4 正向调整亮度，“饱和度”也 −2。自定义完成后命名并保存。



5 保存的自定义优化校准会显示在各预设模式的下方。



尝试个性设置

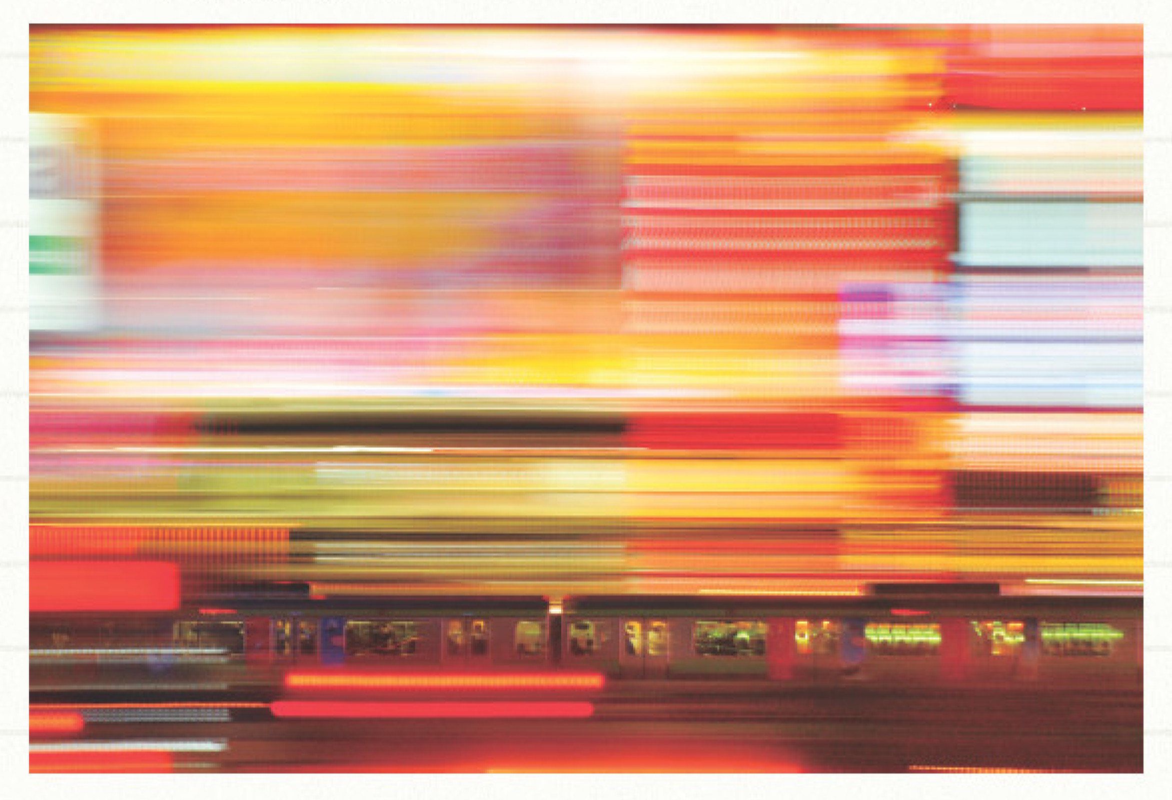
上本书中介绍了很多使用自定义优化校准进行实拍的绝招。请大家参考“鲜艳加加加”和“严肃单色”等的设置方法，搭配白平衡和构图使用。

仅调整对比度和饱和度即可

尼康相机的优化校准预设模式有“标准”、“自然”、“鲜艳”、“风景”、“人像”和“单色”，除此之外，我还保存了根据自己的喜好调整的效果，也就是“管理优化校准”。保存的自定义优化校准会与预设模式一并显示在优化校准菜单里，想用时即可轻松调出。

自定义的窍门就在于首先选择的基础模式。前页介绍了，使用不同的优化校准预设模式时，照片的强弱感各不相同。因此如要创建更华丽的模式就选择“鲜艳”，要创建悠闲的模式就选择“自然”，像这样选择与所需方向性一致的模式。可调整的项目包括“锐度”、“对比度”、“亮度”、“饱和度”和“色相”共 5 种，但一般不调整对照片效果影响不明显的“锐度”和“色相”。另外，“亮度”与曝光的关系复杂，也可不在此调整。也就是说，只需调整控制强弱感的“对比度”，和控制华丽感的“饱和度”，命名并保存即可。我推荐的仍然是本系列书中提到过的“缓铁”、“鲜艳加加加”和“严肃单色”这 3 种。请大家务必尝试一下。

● 鲜艳加加加



歌舞伎町的霓虹灯给人活泼生动的感觉。如实拍摄已足够华丽，这里将优化校准“鲜艳”的对比度和饱和度调到最大，以色彩过饱和的效果展现热闹的奢华感。

● 缓铁



信乐山中，狸子雕塑聚集，好像是在开会。这样舒缓的氛围使用“缓铁”最合适。如果开启动态 D-Lighting 就会拍的好像使用了 HDR 功能，推荐事先关闭动态 D-Lighting。

● 严肃单色



不只是拍摄黑白照片，同时提高对比度能够拍出严肃氛围的作品。

对焦于想表现的被摄体



对焦时不仅要考虑“合焦”还是“脱焦”的问题，还要考虑合焦程度和虚化效果，这些都会影响照片的韵味。即使后期通过 RAW 显像也无法改善对焦状况，因此拍摄时一定要认真考虑再决定。



AF-S 尼克尔 70-200mm f/2.8G ED VR II／焦距：135mm／光圈优先自动（F2.8、1/1000 秒）／ISO 200／曝光补偿：+1EV／白平衡：晴天 +G1／优化校准：鲜艳

不仅要考虑虚化，还要讲究“虚化方法”。拍摄示例照片时，事先决定要隐藏火车的下半部分，因此降低相机位置拍摄。拍出了融化般的虚化效果。

对焦是拍摄时一锤定音。请明确拍摄意图后再进行对焦。



根据自己想要表现的被摄体调整合焦位置

即使是精细调整曝光的人，在对焦的问题上也常只纠结于是“合焦”，还是“脱焦”这两个终极选项。其实，与曝光、强弱感一样，对焦也会对照片韵味产生很大影响。但不应只考虑合焦与否，而是应该斟酌合焦程度如何，虚化效果带来的感觉，再用心进行细微调整。

此外，合焦位置也很重要。这也和曝光一样，一般要合焦于“想表现的”、“想传达的”被摄体。比如，一般来说火车摄影的主体是车辆，但如果“想表现的”是火车近前盛开的花朵，那么也可以合焦于花朵，虚化火车。这看似很容易引发孰是孰非的争议，其实并非如此。意识到自己想表现什么，想传达什么，自然地就能确定合焦位置了。

另外，我经常把虚化作为作品的重点。我非常喜欢的“前景虚化”就是其中之一，可根据不同的意图控制虚化，例如将虚化作为色彩使用，用来构图，或隐藏不想表现的被摄体等。

曝光、强弱感和色彩都可以通过 RAW 显像进行调整，然而对焦却不能后期调整。正因如此，拍摄时需要认真考虑，细致调整。

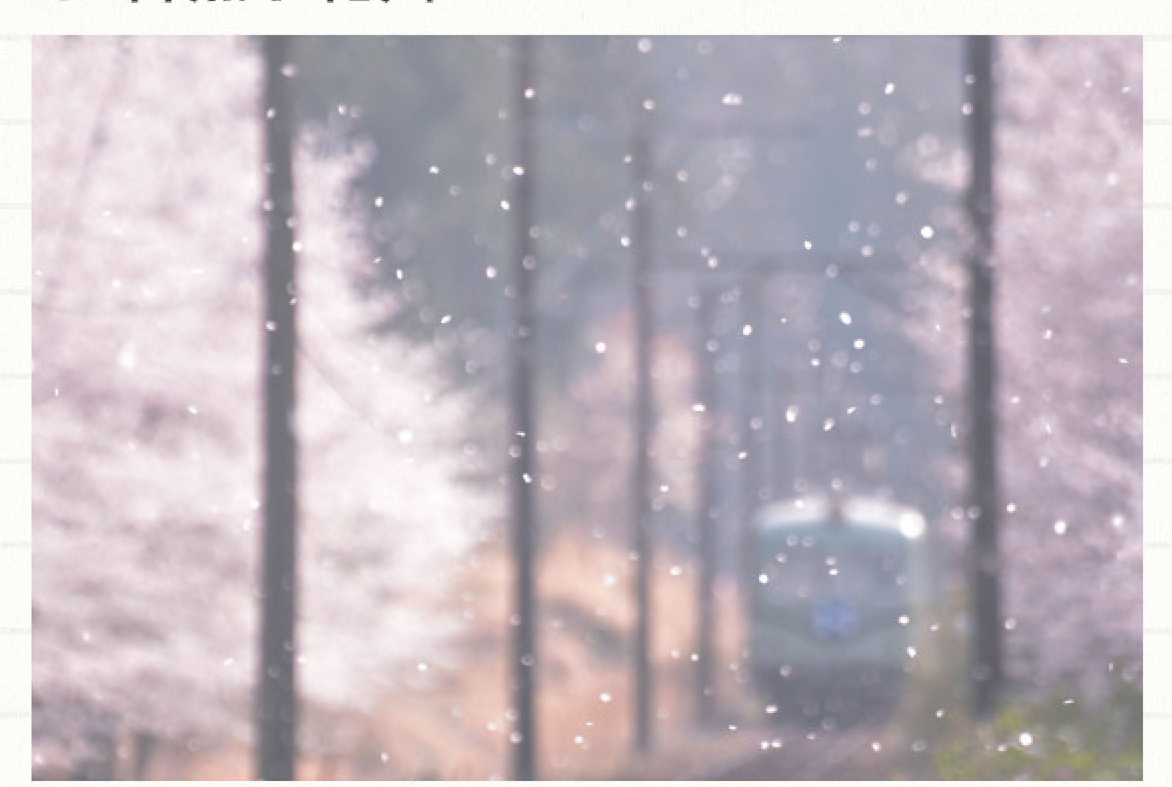
● 合焦于火车



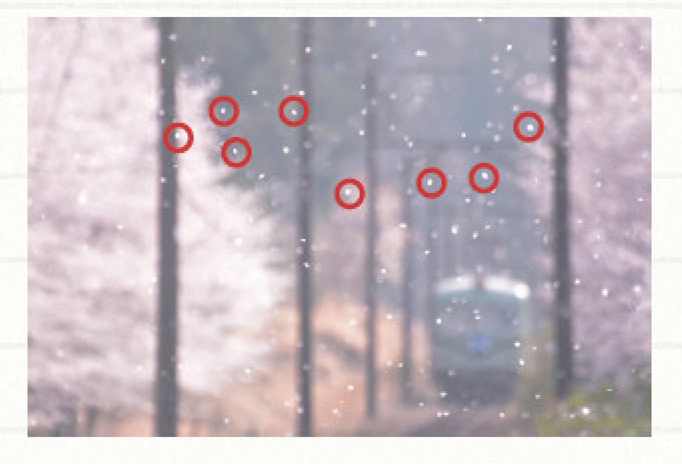
合焦于车辆的常规照片。确定火车行驶至目标位置，对其进行对焦。其他部分的效果就要靠虚化来调节了，可尝试不同的虚化程度。



● 合焦于花瓣



合焦于近前飘落的樱花瓣。但因肉眼很难追踪花瓣，所以对大致位置对焦并拍摄。





仅调整对焦方式无法控制虚化



通过设置小光圈值（开大光圈）获得大虚化，或收缩光圈从眼前到远处都合焦等手法可以表现拍摄者的意图。但实际拍摄时，虚化效果会随镜头和距离等条件的变化发生改变。





使用 F2.8 的最大光圈，通过融化般的背景虚化强调了想要表现的部分。弱化脱焦部分的信息，仅强调了饱经沧桑的检票口的质感。

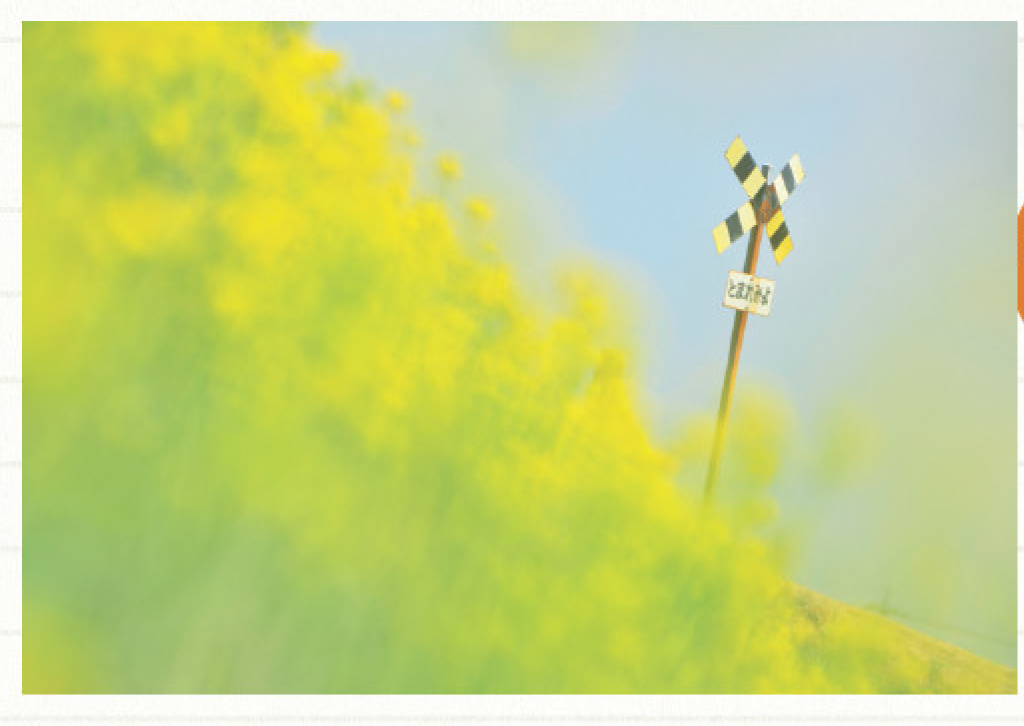
AF-S 尼克尔 14-24mm f/2.8G ED／焦距：19mm／光圈优先自动（F2.8、1/90 秒）／ISO 100／曝光补偿：-1EV／白平衡：晴天／优化校准：单色

通过镜头、焦距、镜头与被摄体间的距离控制虚化程度

即便对焦于相同的被摄体，通过改变对焦方式也可以表现拍摄者的意图。合焦范围狭窄的小景深可以使被摄体从背景中凸显出来，有效表现空间感和临场感。相反，合焦范围宽广，从近前到远处都合焦的泛焦，可强化作品的力度，给人精致的感觉。因此我推荐使用光圈优先自动模式，通过改变光圈值调整合焦范围，控制照片的韵味。

但在实际调整虚化程度时需要注意的是，光圈值的变化不仅会使景深随之变化。就像使用广角和远摄镜头时的虚化效果不同一样，焦距不同虚化程度也有所不同，根据镜头与被摄体之间距离的改变，虚化效果也会变化。能够结合不同的条件预测虚化效果是最好不过了，但如果做不到的话，最简单的确认方法就是实际试拍。选择镜头，勤移动位置，确定与被摄体之间的距离后，先进行试拍，再根据表现意图来调节虚化，想要更大的虚化就减小光圈值（开大光圈），希望合焦范围更广就增大光圈值（收缩光圈）。

● 使用远摄镜头拍出的虚化



300mm F5.6

在相同地点拍摄的两幅照片，使用远摄镜头虚化油菜花，为作品增添了柔和的氛围。

● 使用广角镜头拍出的虚化



18mm F5.6

使用广角镜头时虚化变小，油菜花的形状与虚化带来的柔和感兼得。

● 合焦至远处



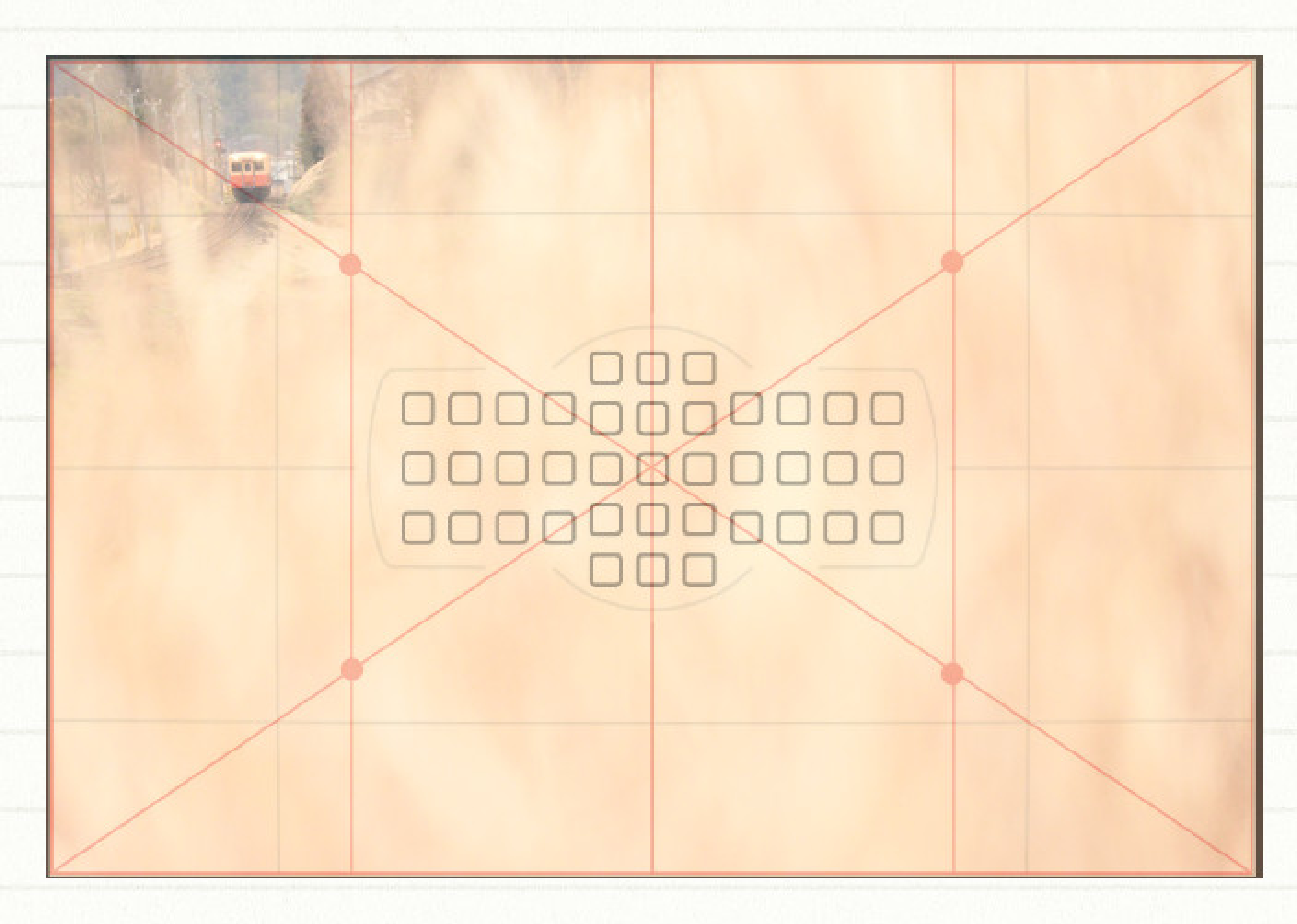
24mm F22

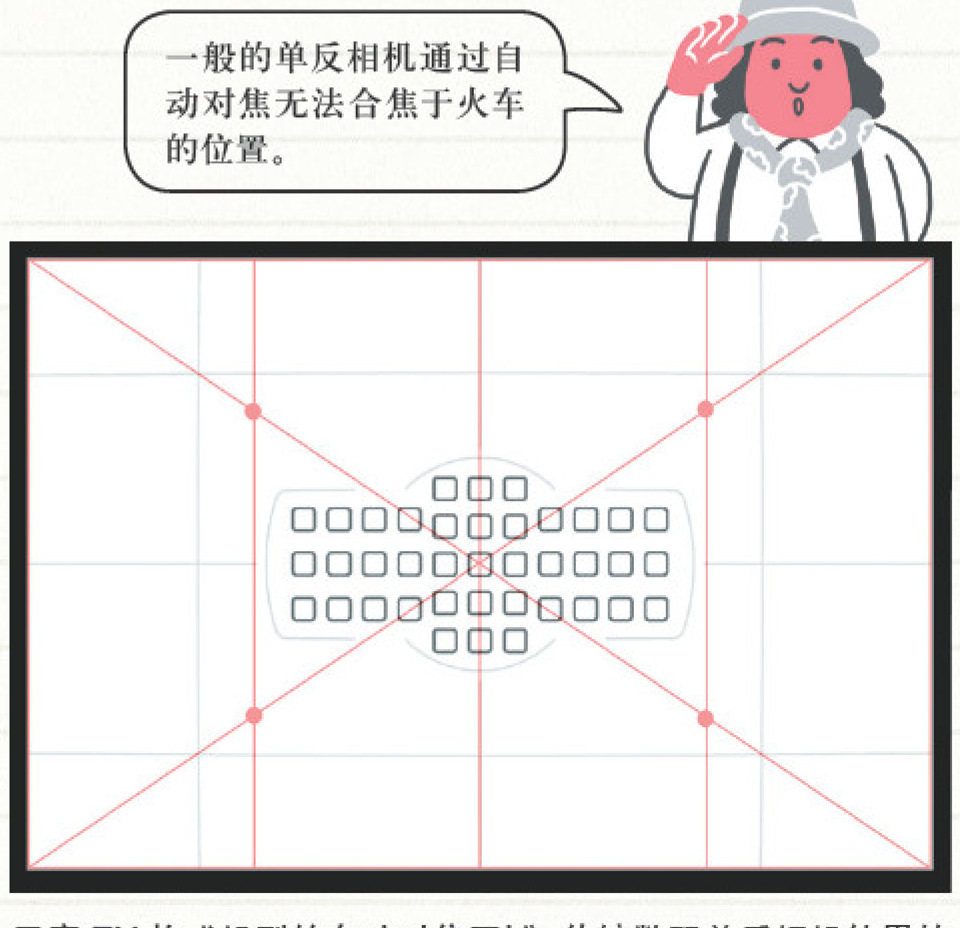
三陆铁道的修复工程，使用最大的光圈值（最小光圈），泛焦拍摄延伸至远方的枕木，展现了冲击力。

不锁定焦点
就无法自由地构图



在“铁路人比例”构图和“新铁路人比例”构图中，因为主体配置在自动对焦区域外，所以不能使用自动对焦。因此，要利用对焦后锁定焦点的“预置焦点”。



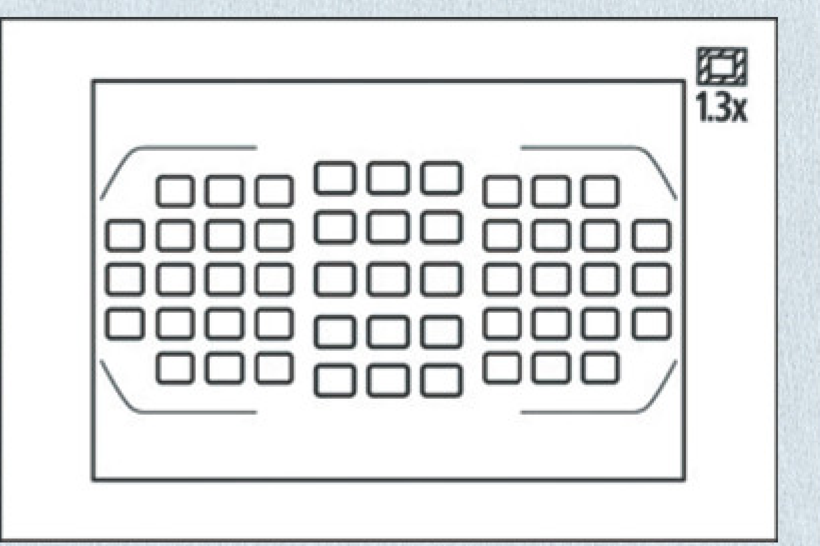


尼康 FX 格式机型的自动对焦区域。传统数码单反相机使用的相位侦测 AF，自动对焦区域集中在中央部分，未覆盖“铁路人比例”的交点，因此锁定焦点是很重要的技巧。

相位侦测AF的救世主——图像区域裁切功能

尼康相机的图像区域裁切克服了上述相位侦测 AF 的弱点。D7100 是尼康首款配备 1.3X 图像区域功能的 DX 格式机型。如右图所示，裁切后保留约 1540 万像素的同时，自动对焦区域几乎横向覆盖了画面。视角约为原来的 2 倍，可以说是令人梦寐以求的功能。





掌握“预置焦点”锁定焦点于目标位置

近些年来随着相机自动对焦性能的提升，对焦变得越来越简单。但实际上对焦时重要的不是过程，而是锁定焦点的“预置焦点”技巧。数码单反相机采用相位侦测 AF 的自动对焦方式，从结构上来看，可自动对焦的区域集中在画面中央部分。我推荐的“铁路人比例”构图中配置主体的 4 个点，在大部分相机上都处于自动对焦区域以外，因此完成构图后不能利用自动对焦完成合焦。实际可以移动相机使目标位置处于自动对焦区域内，利用自动对焦合焦。但这样做时如果不通过某些方法锁定焦点的话，半按快门释放按钮时就会重新对焦造成脱焦。因此将焦点锁定在目标位置上的“预置焦点”技巧很重要。

预置焦点主要有 3 种方法。第 1 种是对焦后使用对焦锁定功能的方法。第 2 种是对焦后将相机或镜头的自动对焦模式切换为 MF（手动对焦），固定焦点的方法。第 3 种就是我多次推荐的“拇指 AF”。无论哪种方法，都请务必尝试一下，根据自己的拍摄风格掌握适合的“预置焦点”技巧。

锁定焦点的 3 种方法

● 对焦后使用对焦锁定功能



对焦后按住 AE−L/AF−L 按钮期间持续锁定焦点的功能。



● 对焦模式切换至 MF



最简单的方法是对焦后将相机或镜头的对焦模式切换为 MF。

● 拇指 AF



按 AE−L/AF−L 按钮才触发自动对焦动作。因为是通过拇指触发自动对焦，所以称作“拇指 AF”。



复习前两册内容！
第一册中
第46~47页

半按快门释放按钮不进行自动对焦

快门释放按钮兼具 3 种功能，即释放快门，半按时测光，和半按时对焦。需要利用这里介绍的 3 种方法分散这些一个按钮同时进行的功能。

拇指AF
使用专用按钮对焦



利用拇指 AF，在按下相机背面的 AF-ON 按钮期间会持续对焦，可以集中注意力捕捉快门时机。对于喜欢追随拍摄的人来说，拇指 AF 不可或缺。

背景以及火车车头带起的雪，都表现出雄壮的冬季景色。追随拍摄时要重点考虑如何为照片增加亮点。

AF-S VR 尼克尔 70-200mm f/2.8G ED VR II／焦距：200mm／手动（F11、1/60 秒）/ISO 200／白平衡：晴天／优化校准：标准

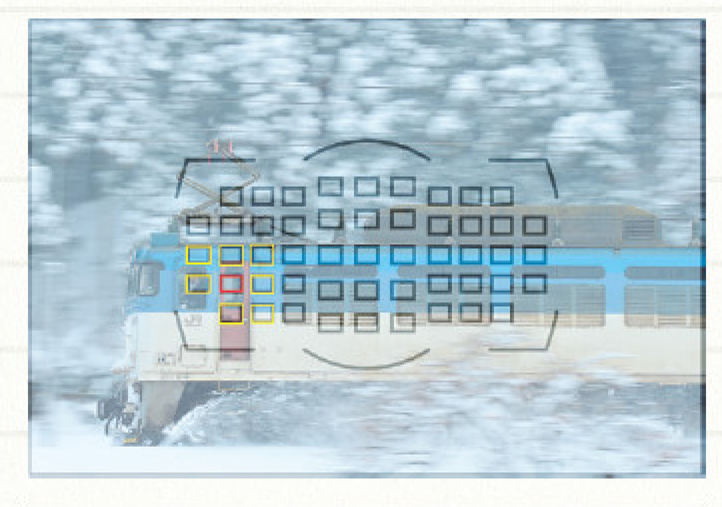
设置对焦专用按钮，切实锁定焦点

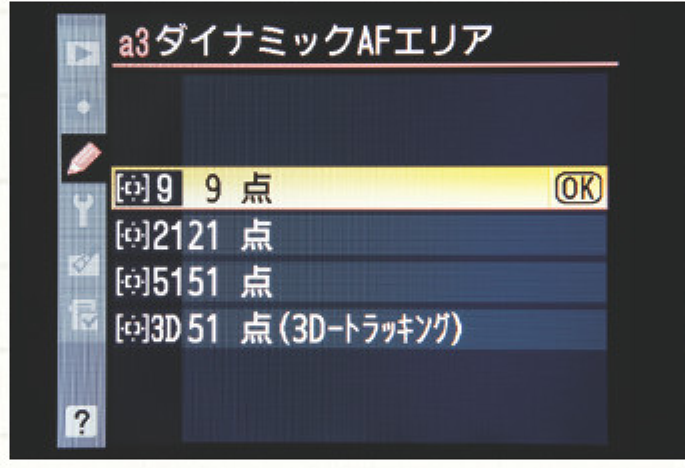
我会根据拍摄场景和相机调整对焦方法。大部分情况下我会关闭半按快门释放按钮触发自动对焦的功能，而是使用相机背面的 AF-ON 按钮或 AE-L/AF-L 按钮以“拇指 AF”拍摄。也就是是为拇指 AF 专设一个“对焦专用按钮”，只要不按该按钮就不进行自动对焦。通过这种方法可以切实锁定焦点。

相机配备了多种自动对焦模式，其中 AF-C（连续伺服 AF）是半按快门释放按钮期间持续对焦的模式，而利用只在按下按钮时触发自动对焦动作的拇指 AF，AF-C（连续伺服 AF）也可当作类似 AF-S（单次伺服 AF）的模式使用。

但在特写拍摄模特等时，被摄体几乎不会出离自动对焦区域，有时也可以恢复成半按快门释放按钮进行自动对焦的状态。这时如果想锁定焦点，可以在自动对焦后，利用对焦锁定手法半按快门释放按钮锁定焦点后调整构图，再完全按下快门释放按钮完成拍摄。

使用微单相机的对比侦测 AF，或在使用 Nikon 1 的高级复合自动对焦拍摄时，无法利用拇指 AF。这些自动对焦方式下可以对画面内任意位置对焦，所以锁定焦点的意义不大。使用数码单反相机进行即时取景拍摄时，对焦方式会变为“对比侦测 AF”，也可有效利用这一方式。





动态区域 AF 是尼康特有的 AF 区域模式。如左侧示例上面的照片，选择任意 1 个对焦点（红色），周围的点（黄色）会联动辅助切实合焦，值得信赖。可以根据被摄体选择联动对焦点的数量，像火车这样容易预判动态的被摄体，选择 9 点为宜（实际相机上的辅助对焦点没有颜色）。



在车厢内拍人的“DREAM TRAIN”系列，大部分是使用拇指 AF 搭配 AF-C（连续伺服 AF）拍摄的。对焦于人脸，使用 AF-C（连续伺服 AF）按下 AE-L/AF-L 按钮，即使因火车摇晃或与人物对话等原因脱焦，也可以持续追焦。

AF-S 尼克尔 24mm f/1.4G ED／光圈优先自动（F1.4、1/60 秒）/ISO 200／曝光补偿：+1EV／白平衡：自动／优化校准：标准

无须使用“拇指AF”的对比侦测AF

使用微单相机或即时取景拍摄进行自动对焦时，因为是在图像传感器成像面上对焦，所以可对画面中任意位置进行自动对焦并拍摄。因此在对焦区域外合焦并锁定焦点的“拇指 AF”也就不是很有必要了。但与相位侦测 AF 相比，对比侦测 AF 的不足之处在于对焦速度和追随性能较弱，期待今后能有所提高。

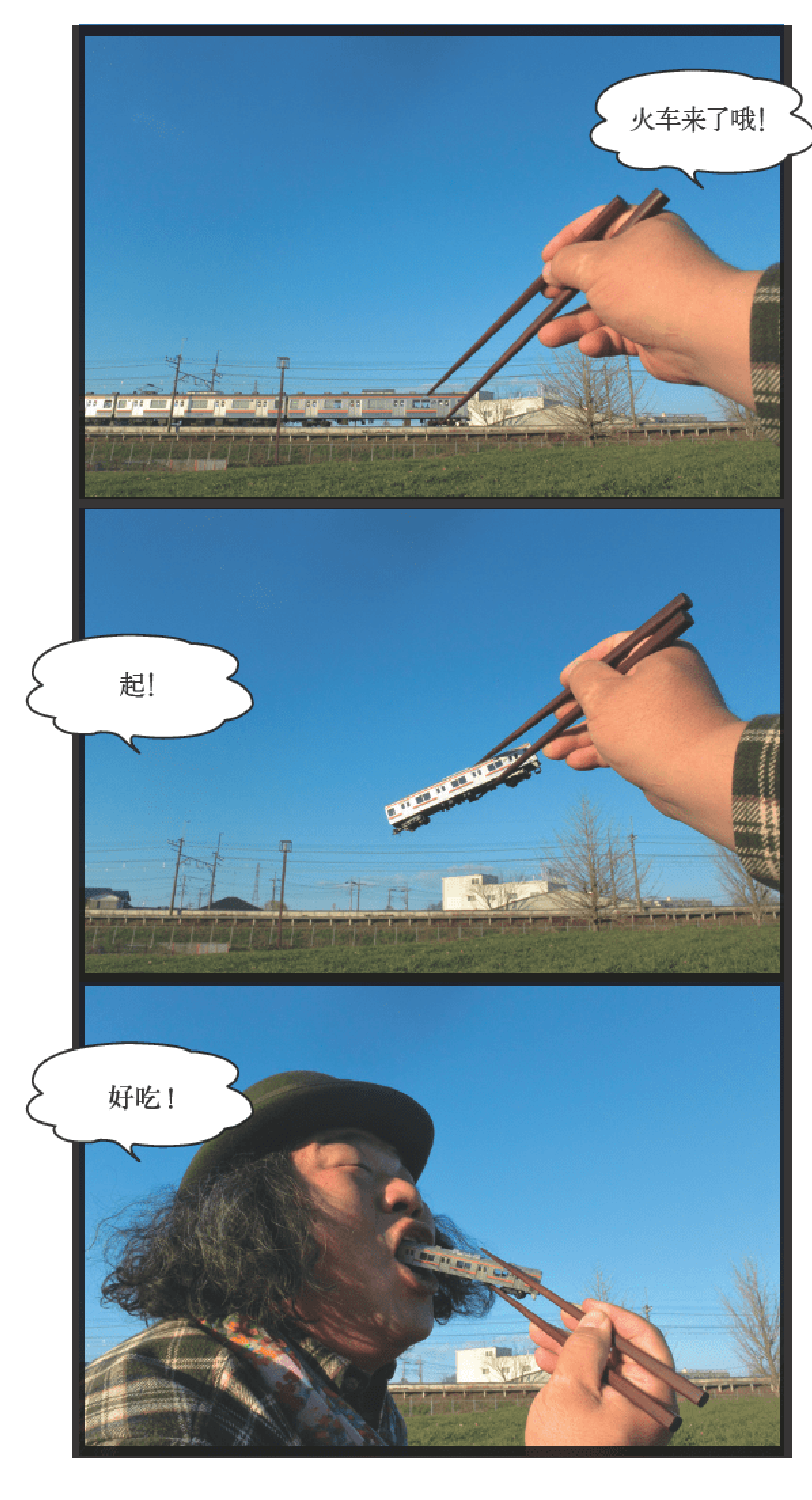


专栏

光圈值和趣味性最大化

通过控制焦点可以拍出妙趣横生的照片。照片还能拍得如此有趣。

我的最爱



关键在于泛焦

使用广角镜头，光圈值设为最大（最小光圈）拍摄，可以通过泛焦消除透视感。活用泛焦的手法就是第二册中也介绍过的“趣味泛焦”。这种拍摄手法成功的关键在于，能否想到有趣的点子。比如左边的第2幅和第3幅作品，实际上是使用火车模型拍摄的。说到摄影作品，好像都是以严肃认真的态度拍摄而成，但我觉得这种能让观者会心一笑的作品也很不错。

通过光圈值和趣味性的最大化，就可拍出博人一笑的作品！

复习前两册内容！
第二册中
第64~65页

乐享趣味泛焦



选择大光圈值（收缩光圈），直至远处都合焦，即使稍微有点脱焦也不用过分在意。享受轻松随意的拍摄正是泛焦的乐趣所在。

第 7 章



拍出好照片的秘密其实藏在拍摄后

自己拍的照片
是个宝库



前文讲了为培养照片想象力，要观察并分析别人拍的照片，其实比这更重要的是重新审视自己的作品。想必大家很少回过头来看自己不满意的作品。可能有人觉得与其看了扼腕叹息，倒不如不看的好。实际上自己的作品也是帮助提升拍摄水平的宝库。

特别是希望大家能在阅读本书后，以旁观者的身份看看自己的作品，确认照片是否传达了拍摄意图。如果觉得没有很好地表现意图，可以尝试裁切照片，得到更靠近被摄体拍摄的效果。如果发现了拍摄时没注意到的多余部分，下次拍摄构图时就能多加注意。也许有人觉得裁切照片就像犯罪一样不可行，但其实也是一个很好的学习过程。

另外，脱焦、抖动、过曝产生高光溢出或慌忙中画面拍斜了的照片也不要轻易丢掉。这其中可能隐藏着很多充满临场感，或有别样韵味的作品。认识到这点后，就能挑战一些以前没试过的表现，比如故意倾斜相机拍摄或拍成高调等。

公认的禁忌和失败作品中往往隐藏着全新表现的种子。

靠近或远离，
确认不同的距离感

什么都不想就直接拍的话，很容易拍出与站立平视效果相同的照片。
只需改变拍摄姿势从下往上看，或从上往下看，就能使照片效果大变。



拍摄孩子和宠物时，会不由自主地拍出很多特写表情的照片。偶尔也可以从“爱不够”的心情中抽离，将周围的风景一并拍入画面。这幅照片的主题是与小狗一起度过的时光带来的舒缓气氛。可以说是“缓犬”。

AF-S 尼克尔 24mm f/1.4G ED／光圈优先自动（F1.4、1/4000 秒）／ISO 800／曝光补偿：+0.3EV／白平衡：手动预设／优化校准：标准

过分盲目的爱
不论是在照片，还是现实中都会产生反效果

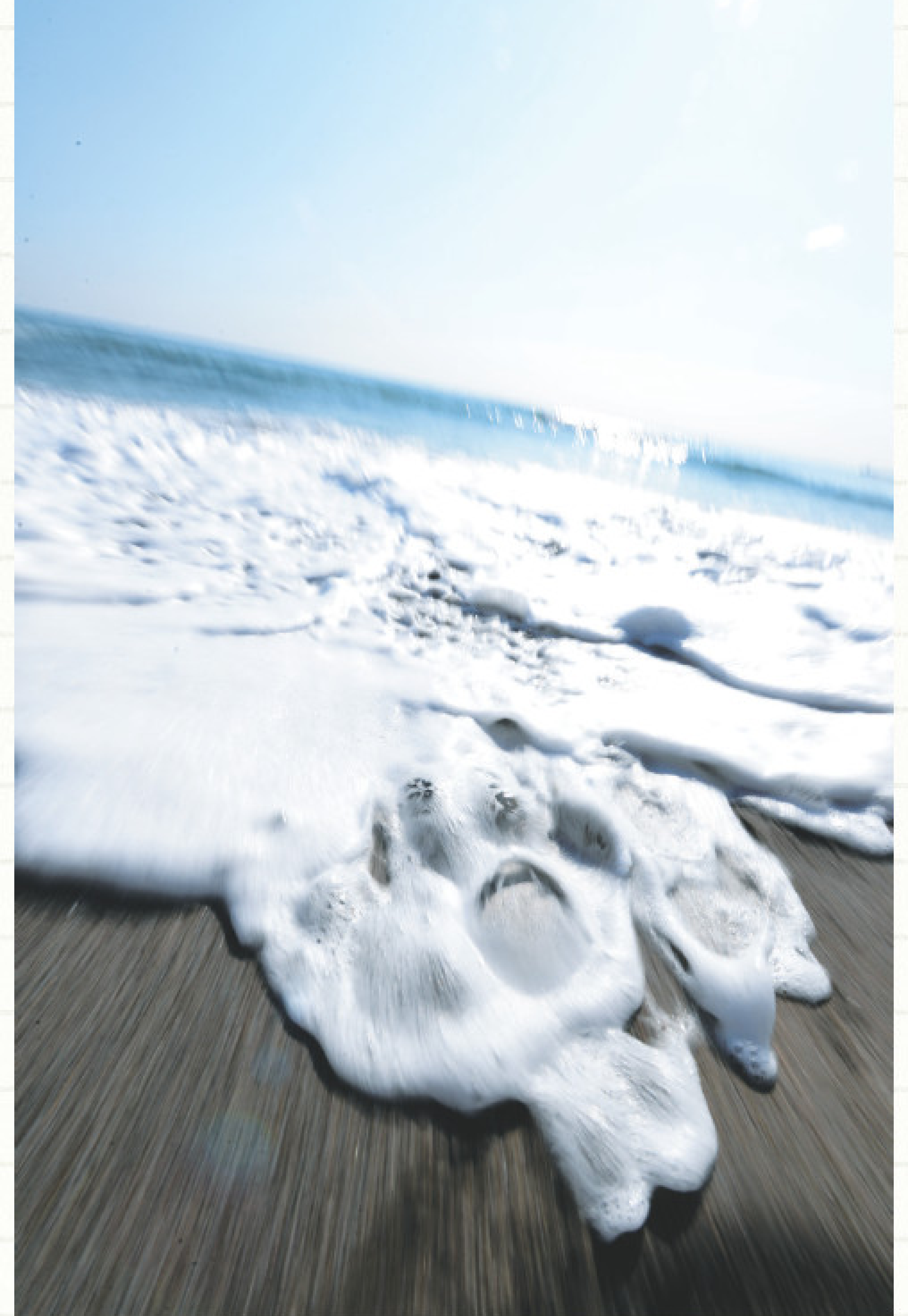
审视自己所拍照片时，希望大家确认的关键点是拍摄时的相机位置。实际上如果不十分留意的话，大部分人都会以站立时视线的位置持机，因此拍出很多与肉眼所见效果一样的风景。无论是孩子，还是花朵，从类似这些高度由下往上看到的风景都截然不同。应大胆改变相机位置，尝试高位持机或躺下拍摄。

接下来，需要确认的是与被摄体之间的距离，包括物理距离和心理距离。拍电影等时经常听到“拉近、推远”的说法。这里是指特写主体，或大胆后退将其拍小的手法。静止照片多是单幅展示，而影像拍摄不同于此，如果不改变被摄体的大小就会显得单调。从这一点来看，静止照片也是相同的。用于组照或制作原创影集时，如果都是些距离感相同的作品就麻烦了。这里讲的是物理距离。

下面讲的心理距离是拍摄大爱的被摄体时需要注意的关键。拍摄自己的宠物或火车等非常喜爱的被摄体时，容易因为过分喜爱就靠得很近，拍出别人看来比较单调的作品。这时需要控制一下过分喜爱之情，合理构图巧妙拍入周围环境等。过分盲目的爱，无论是在照片，还是现实生活中都会产生反效果。









拉近、推远、从上往下拍等距离感不同的照片带来效果的变化。制作影集时，风格多变的照片会更有趣。

照片有其不同的个性



观看电影和电视剧时，主角、配角、龙套等角色轮番登场，照片也一样。
主角之外的角色也发挥着非常重要的作用，如突出主角，或推进情节的发展等。

主角

配角

配角

龙套

拍摄“火车”本身的照片可以看作“主角”照片。除此之外，还有火车的指示牌，空无一人的车厢，以及等车时偶然抬头看到的天空景色等多种不同角色的照片。“配角”或“龙套”的照片单看无法成立，与“主角”照片一起来看，就成了充满旅情的组照，让人回想起旅途中的情景。

区分“主角”、“配角”和“龙套”

每个人都有不同的个性，照片也一样。为了便于理解，我经常把照片比作电影中的不同角色。首先是大家都想拍的“主角”照片。以火车摄影为例，行驶于壮阔风景中的火车照片或火车编组照片都属于“主角”照片。接下来登场的是“配角”照片。这类照片拍的虽然不是主体，但展现了被摄体的另一面或舞台等。仍以火车摄影来说，只拍摄路口、铁轨，或车站风景等的照片属于“配角”照片。还有一种是“龙套”照片，这类照片拍摄的是与主体没什么关系的被摄体，比如线路旁的花朵特写，天空样貌等的抓拍。如前文所述，虽然静止照片多单独展示，但对于经常需要在卷首画廊等展示组照的专业摄影师来说，要意识到不同照片的个性，避免配角重复，安排好组照整体的“选角”。

有人可能会认为，如果对组照不感兴趣就没有必要考虑这些了，但以不同角色的视线观察被摄体，可能会发现全新的创意构图。比如拍摄孩子时，不要只以主角视线从正面拍摄孩子的笑脸，还可以通过配角视线拍摄孩子的背影或手部特写，抑或以“龙套”的视线捕捉孩子脱掉的鞋子或经常玩耍的公园风景等。像这样，从“主角”周边的世界中，也可以发现充满魅力的被摄体。

主角

配角

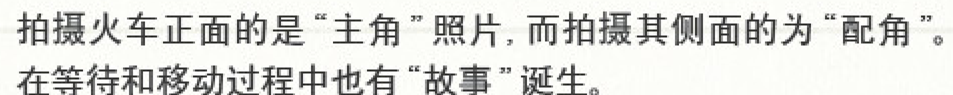
不仅从正面拍摄，还拍摄了孩子的背影和侧脸等“配角”照片。更加凸显了“主角”照片。

主角



配角





拍摄火车正面的是“主角”照片，而拍摄其侧面的为“配角”。
在等待和移动过程中也有“故事”诞生。

在移动中发现照片的名配角



那么，如何在拍摄中发现“配角”呢。求之不得的“配角”照片和“龙套”照片，其实就隐藏在拍摄时移动的过程中。只要出去拍摄，就应不落空地不停寻找合适的被摄体。





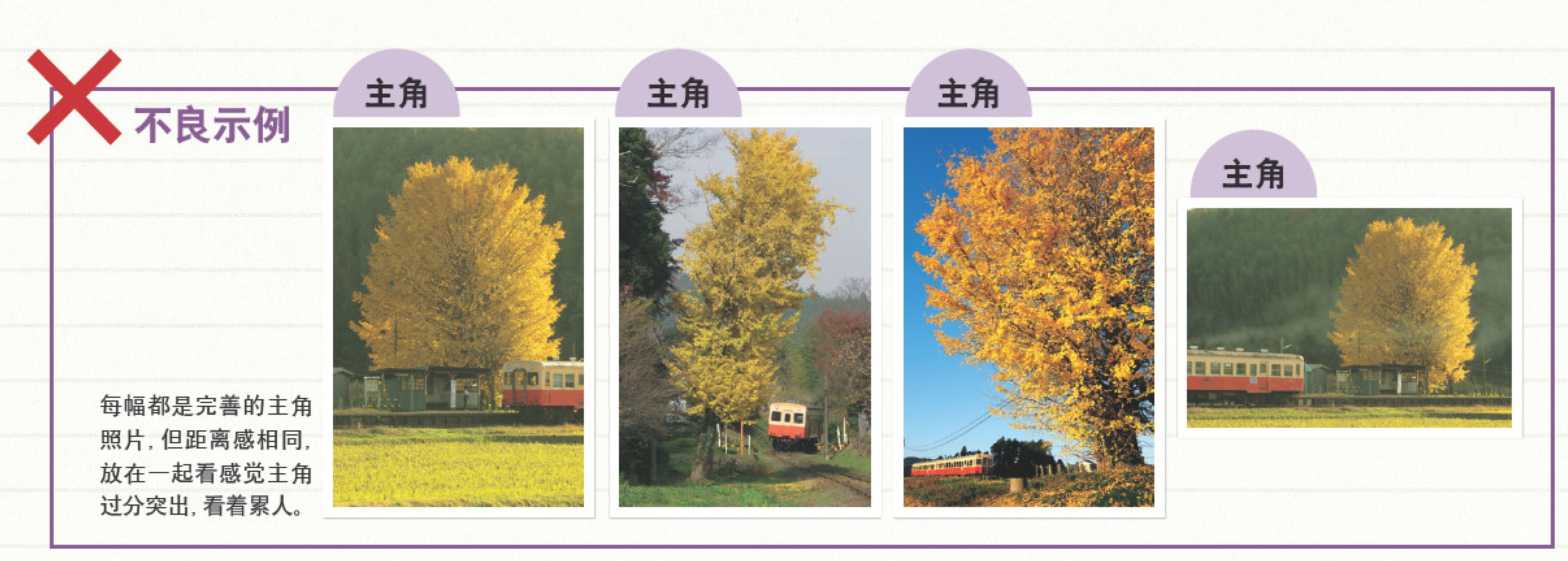


本页的示例都是所谓的“配角”照片。虽然成不了华丽的主角，但没有配角的舞台也不完整。我乐于拍摄这样的“名配角”照片。不要只在主要拍摄地拍，而应在移动的过程中也持机找寻，培养“相机眼”，定能发现“名配角”。

在名配角的衬托下，主角更凸显

虽说主角在名配角的衬托下会更加凸显，但大部分人还是为了拍出“主角”照片才出门拍摄。因此在主角登场的拍摄地之外，很多人在移动过程中常常把相机放在相机包里。但其实在移动过程中会有很多精彩的配角。如果能拍出“配角”照片和“龙套”照片，就会想要举办影展或出版影集，自己所拍照片的世界也大幅拓展。比如使用 20 幅照片办影展，当然只用“主角”照片也没问题，但如果都是强势表现的“主角”照片罗列在一起，它们各自的效果就变成了 1/20。这时通过加入“配角”照片和“龙套”照片，可以使影展这个舞台变得生动起来，故事性陡增，强弱感分明。而且主角的表现力也比单一展示时更为强大。

比起“主角”照片，我更喜欢拍“配角”照片。不仅关注舞台上沐浴聚光灯的火车，一般人都会去寻找名配角，那瞬间萌生的旅情，算不上优美但颇具临场感的风景，抑或是正好能突出主角的人物等都是对象。建议大家也来发现自己摄影世界中的配角，突出主角，让照片的故事更生动。



每幅都是完善的主角照片，但距离感相同，放在一起看感觉主角过分突出，看着累人。



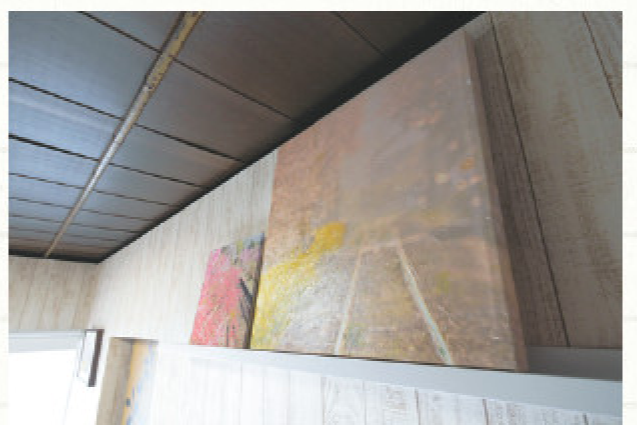
加入了我非常喜欢的“配角”照片。单看显得说明性不足的“配角”照片穿插在“主角”照片中，构成了完整的心中风景。

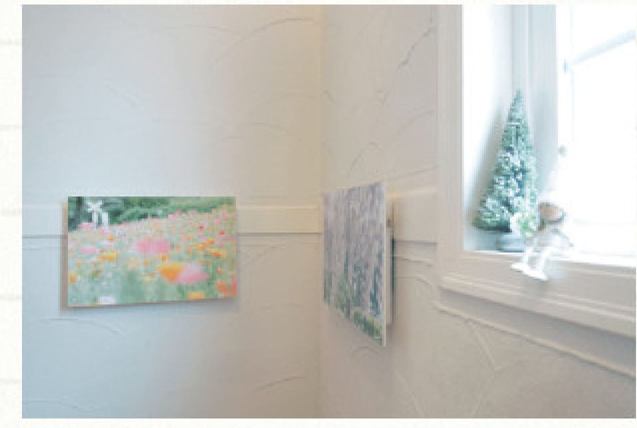
清晰鲜明强迫症的处方是“打印”



拍了照片，润饰后上传至社交网络。让照片更漂亮、更引人注目的润饰效果，是不是加得有些过？下面来考虑一下打印和润饰的意义。









对于为影展拍摄作品的我来说，将作品打印出来是最后一步。我家里和工作室都装饰着很多照片，因为觉得好不容易捕捉到的惟一瞬间，束之高阁就太可惜了。大家也快把硬盘里的照片“解放”出来吧！

因润饰不断恶化的“清晰鲜明强迫症”

以前说到发表照片的机会，只有影展和参加影赛。但现在展示作品的方式有很多，比如通过网络上传至社交网站或博客、出版影集等。我是觉得最好能有影展或影集等将照片实际打印出来的机会，但也有很多人只在社交网络或论坛发表作品。

需要注意的是作品润饰。通过网络给人看的照片是展示在显示器上的，而显示器的个性很强，根据环境和机型显示出来的效果会大不相同。要事先了解，被很多人看到的作品，与通过自己的显示器看到的效果在色彩和强弱感上都有很大不同。

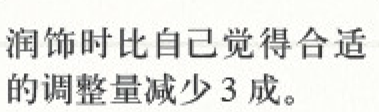
以前我也提到过，仅通过显示器展示作品的人容易患上“清晰鲜明强迫症”。这种病的症状是，对提高对比度使照片更通透、给人鲜明的感觉，不自觉地产生了依赖。为了防止病发，润饰时应比自己觉得合适的调整量减少 3 成左右。为了自省是否无意中患上了“清晰鲜明强迫症”，也为了确认自己显示器的颜色是否正确，建议大家将作品打印出来看。



通过显示器来看，貌似不算是“清晰鲜明强迫症”。



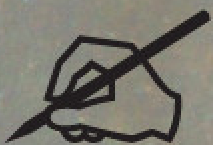
打印出来放大看，发现饱和度和对比度都太高了，颜色显得有点假。







画 廊



—— 特别鸣谢


THE TRAIN
BOOK
第35





在我 12 岁的某一天，父亲给了我一台相机。兴奋异常的我来到跨线桥，着迷地拍摄，等待新型电车的到来。这就是我和铁路的情缘之始。

* * *

初中二年级时，我瞒着父母去日本北陆地方独自旅行。在首次远离父母的孤独感中，透过黎明时分车窗的红叶之美让我第一次体会到了“旅情”。我用红叶照片作为自己影集的扉页，选择了一幅没有拍入火车、突出红叶的照片。

* * *

成为专业摄影师后最先拍摄的是日本南海电铁高野线的特急列车照片。第一次在编辑部看到自己的作品被刊载出来，我拼命抑制内心的喜悦，一走出大楼就高兴地跑了起来。尽管只有一幅照片被选中，还是令我兴奋雀跃。

* * *

孩子和他妈第一次大吵的那天，我和他来到常去的公园。第一次了解孩子的苦恼，故作镇静地释放了快门。厚厚的云层下仿佛燃烧般的天空闪烁着光辉，多么美丽的夕阳景色。

* * *

地震后的田老车站，在因停电而一片漆黑的瓦砾中，我看到了闪闪亮灯前行的三陆铁道复兴救援列车。它的样子让我体会到火车不仅是运输工具，还是日常生活的象征，而且明白了看似平淡无奇的日常生活是何等重要。

为拍摄“DREAM TRAIN”而纵贯日本期间，遇到了很多有志成为专业摄影师的年轻人。从他们眼里闪烁的光辉中，我仿佛看到了从前的自己，感受到了我想拍更多照片的渴望。

* * *

恍然间发现自己身边常有相机和火车陪伴。而且自己与火车之间的距离感也随着成长和生活的变化而改变。我想通过照片表达的东西直至今日仍在不断改变。正因如此，我才会不厌其烦地拍摄火车这单一的被摄体。而且我至今仍然像手工制作影集的小学时代那样，怀着兴奋雀跃之情拍摄。

* * *

我是个缺乏信仰的人，但摄影会让我偶尔感觉是不是真有神灵存在。这种感觉描述不清，但有些瞬间就是觉得某风景注定是要给我拍的。这时就会无限喜悦，觉得成为摄影师真好。


とまれみよ


4F 100円ショップ ラ・エン
みやこ
みやこ


小本

最近我想展示的不仅是作品，也想让人看到“被火车与相机吸引而热衷摄影”的我的人生。这当中哪怕有一个人，能像我一样找到了一生追寻的被摄体也是很棒的。

*　　*　　*

本书是读者众多的这一系列丛书的最后一本。本书没有拘泥于以往摄影教科书的理论，而是想要介绍我自己掌握的拍摄手法。如果有人能在读过本书后，觉得摄影是件愉快的事，那这就是我最欣慰的了。

*　　*　　*

最后，要感谢配合我混乱进度顺利完成本书的山崎里佳女士，生动描绘我不断发福的体形画出漂亮插图的阿部伸二先生，打破从前指南书的常识实现创意设计的吉村朋子女士，卓尔不群又扎实认真地制作通俗易懂 DVD 的帅哥小出诚先生，更要感谢伴随我与这本书不断成长的川上义哉主编，以及热爱本系列丛书的读者们。衷心感谢大家。





